प्रीफैस्टिवल
गृहशोभा
सितंबर (द्वितीय), 2021 | ₹ 50

फैस्टिव ब्यूटी ट्रिक्स

पुरुषों को क्यों भातीं बड़ी उम्र की महिलाएं

ऑनलाइन फर्नीचर खरीदने के टिप्स

क्या है रिवेंज पोर्न

टीवी पर काम नहीं करना था नायरा बनर्जी

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Himalaya
SINCE 1930

90+

पेश है

हिमालया जर्म फ्री लिक्विड क्लींज़र

जो आपके बच्चे के खिलौनों और एक्सेसरीज़ से **99.99* %** कीटाणुओं का नाश करता है!

only books magazine

Himalaya
SINCE 1930
Germ Free
Liquid Cleanser
Naturally Derived

से मुक्त:
SLS/SLES/ALS
सिंथेटिक रंग
ऐडेड ब्लीच
पैराबेन
थैलेट
MIT**

नीम सैनिटाइज करने में मदद करता है।

संतरे के छिलके का तेल दुर्गंध मिटाने में मदद करता है।

इमली साफ रखने में मदद करती है।

हिमालय जर्म फ्री लिक्विड क्लींज़र का इस्तेमाल करें, ताकि कीटाणु, दूध या खाने के दाग-धब्बों और दुर्गंध का नामोनिशान न रहे और कोई धब्बा भी न लगा रह जाए।

हिमालया जर्म फ्री लिक्विड क्लींज़र भी अन्य हिमालय बेबीकेयर उत्पादों की तरह कोमल, सुरक्षित और हमारी गहरी शोध का नतीजा है।

99.99% जर्म फ्री प्रोटेक्शन

स्वाभाविक रूप से व्युत्पन्न सामग्री

त्वचा रोग विशेषज्ञों द्वारा जांचा गया

*सांकेतिक जीवों पर प्रयोगशाला में किए गए (इन विट्रो) अध्ययनों के आधार पर
**Methylisothiazolinone

गृहशोभा

इस अंक में

संपादक व प्रकाशकः **परेश नाथ**
सितंबर (द्वितीय), 2021 | अंक : 690

प्रीफैस्टिवल

24
इस त्योहार डर नहीं खुशियां लाएं

60
फैशन

42
पुरुषों को क्यों भाती हैं बड़ी उम्र की महिलाएं

46
धर्म हो या सत्ताः निशाने पर महिलाएं क्यों

52
जिद्दी बच्चे को बनाएं समझदार

36

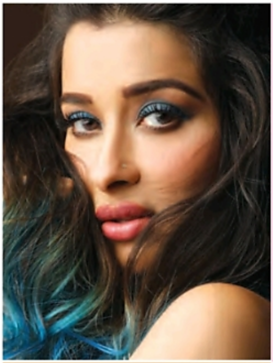
पकवान

सेब टिक्की 36
स्पाइसी पोटैटो
कौर्न टिक्की 37
पौप्स 38
जैम रोल्स
चीजी पैकेट 39
मैंगो डिलाइट
दाल टिक्की 40

only books magazine

गृहशोभा

इस अंक में



स्तंभ

फूल भी कांटे भी 06
विहंगम 08
समाचार दर्शन 10
सौंदर्य समस्याएं 19
स्वास्थ्य सुलझन 34
व्यक्तिगत समस्याएं 66

शीर्ष लेख

महिलाओं के खिलाफ नया हथियार रिवेंज पोर्न 12

फिल्मों से

विशेष

फैस्टिव सीजन में यों सजाएं घर 17
फैस्टिव ब्यूटी ट्रिक्स 20

विशिष्ट व्यक्तित्व

नायरा बनर्जी 72

कथा साहित्य

रिश्ता दोस्ती का 26
ब्लैक फंगस 42
कर ले तू भी मुहब्बत 56
प्रेम का निजी स्वाद 68
प्यारा सा रिश्ता 76

48 फर्क

विविध

व्यस्त रहें अस्तव्यस्त नहीं 30
जब खरीदें औनलाइन फर्नीचर 44
तो आसान होगी तलाक के बाद दूसरी शादी 74

only books magazine

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917-2002

ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. मुख्य बिक्री कार्यालय: ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रौस, बालाम्बा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक वसुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लैक्स, 150/82, मोंटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शौप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अजमेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पायोनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, वर्द्धमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डन थाना के पीछे, भोपाल-682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003.

© दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धृत नहीं की जानी चाहिए.

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष - 100 (US $)	245 (US $)	425 (US $)	200 (US $)
2 वर्ष - 195 (US $)	485 (US $)	845 (US $)	560 (US $)
3 वर्ष - 295 (US $)	730 (US $)	1,270 (US $)	840 (US $)

मूल्य: यह प्रति ₹50
1 वर्ष: ₹1,000
2 वर्ष: ₹1,900

COPYRIGHT NOTICE
© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.**

Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at **E-8**, Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880
(सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सऐप नंबर: 08588843408.
Email ID: subscription@delhipress.in

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ -50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चेक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

only books magazine

BPL
Happy Little Things
आपको ख़ुशी देने वाली नन्ही
ख्वाहिशें पूरी होने वाली हैं.

क्या आपके साथ भी ऐसा होता है? आपको कोई प्रोडक्ट पसंद आया, फिर लगा काश इसमें ज़रा सा कुछ और होता. कोई छोटी सी ख़ूबी जो आपकी लाइफ आसान बना दे. बीपीएल में हम उस 'ज़रा सा कुछ और' का महत्व समझते हैं– छोटे आविष्कार और कोई अतिरिक्त ख़ूबी जो आपके चेहरे पर मुस्कान ला दें. जैसे टीवी पर एज टू एज डिस्प्ले, ऐंटी–डस्ट फैन, इन्वर्टर फंक्शन के साथ एलईडी लाइट्स, और ऐसी अन्य कई सोच समझकर बनाई गई ख़ूबियाँ.

क्योंकि हमें लगता है कि लाइफ में ये छोटी–छोटी चीज़ें ही हमें ख़ुशी देती हैं.

bpl.in | /bplindia | /bpl.india | /bpl_india | /bplindia

BPL is a registered trademark of BPL Limited and is used under license by Reliance Retail Limited.

*T&C's apply. The visuals shown are for representational purpose only. actual products may vary.

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का अगस्त (प्रथम), 2021 अंक लाजवाब रहा. यह अंक इसलिए भी खास रहा क्योंकि इस में '10 महिलाएं महामारी में संभाला मोरचा' में उन महिला शख्सीयतों को जानने का मौका मिला जिन्होंने कोरोना महामारी के दौरान अपनी जान की परवाह न करते हुए दूसरों की न सिर्फ जान बचाई, अपने दम से दिखा दिया कि मुश्किल घड़ी में वे अदम्य साहस का परिचय दे सकती हैं.

इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'नागरिकों के साथ खिलवाड़' सटीक लगी. मेरी राय तो यह है कि जब सत्ताधारी लोग जनता की सेवा न कर सकें, शिक्षा और स्वास्थ्य मुहैया न करा सकें तो उन्हें सत्ता का मोह त्याग देना चाहिए.

यह सही है कि कोविड के समय जहां अमीर लोग जम कर पैसा कमा रहे थे, वहीं गरीब जनता तिलतिल कर मर रही थी, अस्पतालों में जगह नहीं थी और औक्सीजन के लिए मरीज और उन के तीमारदार परेशान थे.

जनता सरकार इसलिए चुनती है ताकि वह उस का खयाल रखे. उचित शिक्षा, स्वास्थ्य और मूलभूत सुविधाओं की व्यवस्था करे. मगर नोटबंदी और जीएसटी की तरह कोरोनाकाल में भी सरकार पूरी तरह फेल रही.

दोष हमारी भी है. अमीर देश आज इसलिए तरक्की नहीं कर रहे कि इस के लिए वहां पूजापाठ और हवन किए जाते हैं, बल्कि इसलिए कि वहां के लोग खासकर महिलाएं यहां की तरह अंधविश्वासी नहीं हैं. खुद, परिवार, समाज और देश की तरक्की नएनए आविष्कारों से होती है, वैज्ञानिक और आधुनिक सोच से होती है. कोविड में डाक्टर ही काम आए, विज्ञान ही काम आया. कम से कम अब तो हमारी आंखें खुल जानी चाहिए. *–नीलम अरोड़ा, दिल्ली*

■ गृहशोभा महिलाओं की बेहतरीन पत्रिका है. इस का हर अंक नया और खास होता है और तभी गृहशोभा के अगस्त (प्रथम), 2021 अंक में प्रकाशित 10 महिलाओं और कोविड में उन के योगदान को जान कर गर्व हुआ.

वाकई आज महिलाएं हर क्षेत्र में आगे हैं और उन में यह साहस है कि मुश्किल घड़ी में भी वे घबराए बिना आगे बढ़ सकती हैं. हां, यह अलग बात है कि पितृसत्तात्मक समाज यह नहीं चाहता कि महिलाएं आगे बढ़ें और तभी उन्हें कभी परंपराओं का वास्ता दे कर रोका जाता है, तो कभी धर्म का डर दिखा कर.

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'कैसे हो प्रेम निवेदन' सटीक लगी. यह सही है कि कोरोनाकाल ने प्रेम करने और पाने की भी परिभाषा बदल दी है. अब तो एकदूसरे को गले लगाने और बात करने तक पर पाबंदी है या यों कहें उन्हें डर है कि पास जाने से कहीं वे भी कोविड का शिकार न हो जाएं. ऐसे में न तो एकदूसरे को छूने की चाहत पूरी हो सकती है और न ही एकदूसरे में समा जाने की जरूरत पूरी हो सकती है. *–नूतन, झारखंड* ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

पत्रिकाओं को दोस्त बनाएं
जिंदगी को हसीन बनाएं
ऑन लाइन पढ़ें sarita.in
दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं हरेक के लिए
दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, टोल फ्री फोन नं. : 1800-103-8880,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

only books magazine

FEMINA

INDO COUNT
Complete Comfort

Wear your resilience with pride.

Uplift your home and your spirits with sheets inspired by Pantone's colours of the year – the quiet strength of Ultimate Grey and the bright hopefulness of Illuminating Yellow. Dress up your home with the Illuminating Homes collection from Layers.

ILLUMINATING HOMES
COLLECTION

Layers®
Dress Up Your Home

Marketed by Indo Count Industries Ltd

For Sales Inquiries : Mr. Asim Upadhyay: 989 293 1140
or Email us at : customercare@indocount.com

LayersSmartBedding layerssmartbedding Layers Smart Bedding www.indocount.com

कानून नहीं धर्म और समाज दोषी

राजीव

अच्छे खातेपीते घरों के पुरुषों की लार किस तरह मजदूरों की छोटी लड़कियां देखतेदेखते टपकने लगती है, इस का एक उदाहरण दिल्ली में देखने को मिला. यह 13 साल की लड़की अपने मातापिता और 3 भाईबहनों के साथ एक किराए के कमरे में रहती थी. उस के मकानमालिक ने उस के पिता को बहका कर लड़की को अपने एक रिश्तेदार के साथ गुरुग्राम भेज दिया कि रिश्तेदार के यहां हमउम्र बेटी के साथ खेल सकेगी.

1 माह बाद उस ने पिता को खबर की कि फूड पौइजनिंग की वजह से लड़की की मृत्यु हो गई है और वे बौडी को ऐंबुलैंस में दिल्ली ला रहे हैं ताकि परिवार उस का दाहसंस्कार कर सके. पिता तैयार भी था पर पड़ोसियों के कहने पर उस ने बेटी का शरीर देखा तो उस पर खरोंचें दिखीं.

एक अस्पताल में जांच करने पर पता चला कि उस के साथ बेरहमी से रेप किया गया था और फिर गला घोंट कर मार डाला गया था.

ऐसी घटनाएं हजारों की गिनती में देश में हर माह दोहराई जाती हैं, मगर कुछ ही अखबारों और पुलिस थानों तक पहुंच पाती हैं, ज्यादातर दबा दी जाती हैं. जहां मृत्यु नहीं हुई हो, वहां तो लड़की सालों तक उस मानसिक व शारीरिक जख्म को ले कर तड़पती रहती है.

कानून कैसा भी हो, बलात्कारी को कैसा भी दंड मिले, यह तो पक्का है कि जो अपराध हो गया उस का सामाजिक व नैतिक असर कानूनी मरहम से ठीक नहीं हो सकता. अपराधी को सजा मिलने का अर्थ यह भी होता है कि वास्तव में लड़की का रेप हुआ था और बातें बनाने वाले कहना शुरू कर देते हैं यह तो सहमति से हुआ सैक्स था, जिस में बाद में लेनदेन पर झगड़ा हो गया. रेप की शिकार को वेश्या के से रंग में पोत दिया जाता है.

रेप का अपराध एक शारीरिक अपराध के साथसाथ एक सामाजिक अपंगता भी बन जाता है, यह इस अपराध को करने देने की सब से ज्यादा जिम्मेदारी कही जा सकती है. अगर रेप को महज मारपीट की तरह माना जाता तो हर रेप पर खुल कर शिकायत होती और हर बलात्कारी डरा रहता कि पकड़ा जाएगा तो न जाने क्या होगा. अब हर बलात्कारी जानता है कि लड़की चुप रहेगी क्योंकि बात खोलने पर बदनामी लड़की और उस के परिवार की ज्यादा होगी, लड़की के भाईबहन तक उस से घृणा करेंगे, मातापिता हर समय अपराधबोद्ध लिए घूमेंगे.

जहां विवाहित अहिल्या के पति का वेष धर कर उस के साथ इंद्र के संबंध बनाने पर दोषी अहिल्या ही मानी गई हो और जहां बलात्कारों से बचने के लिए जौहर को महिमामंडित किया जाता हो तथा विधवा का पुनर्विवाह तक मंजूर न हो, वहां यह मानसिकता होना बड़ी बात नहीं है.

रेप पर दोषी को दंड अवश्य मिलना चाहिए पर यह संभव तभी है न जब रेप की शिकार शिकायत करे और फिर उस घटना का पलपल पुलिस, डाक्टर, काउंसलर, अदालत, वकील को बताए. जब उसे हर घटना को बारबार दोहरा कर फिर जीना होगा तो चुप रहना ही ज्यादा अच्छा रहेगा.

कमी कानूनों में नहीं, व्यवस्था में है. कमी उस धार्मिक व सामाजिक व्यवस्था की है जिस में हर मंदिर को तो आदमी देखते ही सिर झुका देता है पर तुरंत बाद में किसी अपनी या पराई लड़की को लपकने की इच्छा से ताकने लगता है. क्या अपनेआप को सृष्टिरचियता भगवान की एजेंसी कहने वाला धर्म अपने भक्तों को रेप करने से नहीं रोक सकता?

जिम्मेदार कुंद कानून नहीं बकबक करने वाला और मोटा चंदा वसूल करने वाला धर्म है, समाज है.

औरतों को हक दें दया नहीं

अफगान औरतों की बुरी गत के लिए काफी हद तक दुनियाभर में रोना रोया जा रहा है. इस के लिए जिम्मेदार असल में दुनियाभर की औरतें ही हैं जिन्होंने अपनी थोड़ीबहुत मिली स्वतंत्रता का कभी उपयोग उन अफगान औरतों के लिए नहीं किया जो काबुल या कंधार में नहीं रहती हैं, अफगानिस्तान के पहाड़ों में छिपे गांवों में रहती हैं जहां उन पर धर्म का रोब इतना ज्यादा है कि वे उसे कुदरत की देन ही समझती हैं.

आम औरतें दुनियाभर में कहीं हों, अपनेआप को भगवान की पापी मानती हैं और जो सुख मिल जाए उसे कृपा समझती हैं और जो दुख मिले, उसे गलत काम की सही सजा मानती हैं.

इन्हीं औरतों के बल पर अफगानी तालिबानी शरिया कानूनों को लागू कर रहे हैं. हिंदू या ईसाई कानून शरिया कानूनों से ज्यादा अच्छे नहीं हैं. अगर अच्छा है तो उन्नत देशों में शिक्षा का माहौल जिस ने धर्म की कट्टरता को पीछे धकेल दिया.

अफगान औरतें तालिबानी राज से पहले भी कुछ शहरों को छोड़ कर उसी तरह रह रही हैं जैसे 1,200 साल पहले रह रही थीं. उन के जीवन पर जरा सा तकनीक के कारण असर पड़ा है, लोगों की सोच बदलने का नहीं. आदमी और औरत हर मामले में बराबर हैं, यह तो आज अमेरिका और यूरोप में भी नहीं माना जाता. डोमैस्टिक वायलैंस का बोलबाला वहां भी उतना ही है जितना शायद अफगानिस्तान में है. अफगान औरतें उलटे मार से बच जाती हों क्योंकि वे किसी तरह का विरोध करती ही नहीं हैं.

यही शिक्षा दुनियाभर की औरतों को चर्चों, मंदिरों, मठों, आश्रमों में दी जाती है. विवाह की परंपरा ही पुरुष को संपत्ति की तरह एक औरत सौंप देना है. कहींकहीं एक ही औरत पर सीमा है तो कहीं एक से ज्यादा की छूट. 1956 से पहले हिंदू पुरुष चाहे जितनी विधवा पत्नियां रख सकता था पर एक पत्नी के दूसरे पुरुष से हुई संतान अवैध मानी जाती थी.

अफगान औरतों ने शरिया कानून को मान रखा है. वे घरों में उसे लागू करती हैं. शरिया कानून के अनुसार औरतों को गोली मार देने वाले आदमी की मां, पत्नी, बेटी उस आदमी को अपराधी नहीं मानतीं, समाज का रक्षक मानती हैं. जब तक दुनियाभर की औरतें अपने घरों में इस गंदी सोच को कूड़े के ढेर में नहीं फेंकतीं, वे कैसे अफगान औरतों के लिए आंसू बहा सकती हैं और वे भी केवल कुछ शहरी अफगान औरतों के लिए?

प्रगति के लिए जरूरी है कि आदमी और औरत कंधे से कंधा मिला कर अपना घर बसाएं. बच्चे पालें, दफ्तरों, कारखानों, खेतों में काम करें, वैवाहिक दासता को निकाल फेंकें ताकि प्रकृति का कहर झेला जा सके. औरतों पर दया कर के उन्हें हक नहीं दें, वे समाज के विकास के लिए जरूरी हैं, यह सोच कर किया जाए जो भी करना है.

देश नारों से नहीं चलता

सोना गृहिणियों के सजने के लिए नहीं होता, यह आपात के समय में काम आने वाली बचत भी है. इस साल जब सरकार तरहतरह की प्रगति के ढिंढोरे पीट रही है और नागरिक संशोधन कानून, तीन तलाक कानून, धारा 370 कानून का हल्ला मचा रही है, देशभर में औरतें अपना सोना गिरवी रख कर पैसा कर्ज पर ले रही हैं. अपने अधूरे आंकड़ों के अनुसार बैंकों में ही सोने को रख कर लिए कर्ज में 77% की वृद्धि हो गई है.

यही नहीं, बैंकों के जारी क्रैडिट कार्डों पर उधारी भी ₹10 हजार करोड़ से बढ़ गई है. आज लोगों द्वारा लिया गया कर्ज जिसे बैंकिंग की भाषा में रिटेल कर्ज कहते हैं पिछले साल 10% से ज्यादा बढ़ गया है. इस के मुकाबले उद्योगों और व्यापारों का कर्ज मुश्किल से 2% बढ़ा है.

यह असल में टिप औफ आईस वर्ग है. समुद्र के पानी में तैरती बर्फ की चट्टानें जितनी बड़ी पानी के बाहर दिखती हैं, उस से कई गुना बड़ी पानी के नीचे होती हैं और इस बात को टिप औफ आईस बर्ग कहा जाता है और घरेलू या निजी वर्गों के ये आंकड़े कितने पूरे हैं, इस का सिर्फ अंदाजा देते हैं.

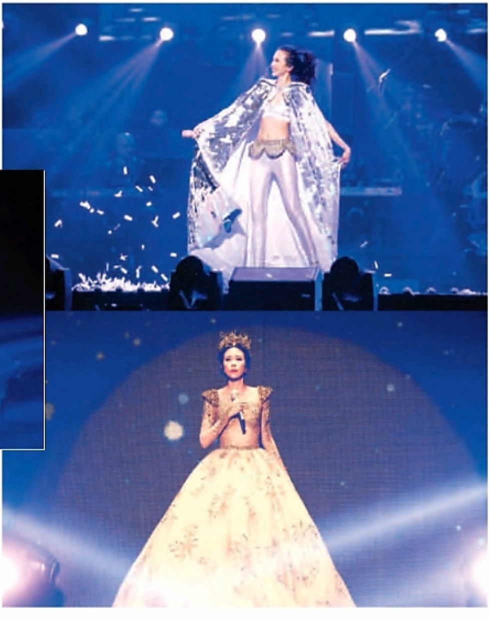
देश की अधिकांश जनता उधार अपने संबंधियों या छोटे महाजनों से लेती है जो बैंकों से कई गुना ज्यादा ब्याज लेते हैं. सोना गिरवी रखा गया है वह वापस लिया जाएगा इस की संभावना इसी से नहीं है कि मुथूट गोल्ड लोन और मणप्पुरम फाइनैंस वाले गिरवी रखे गए सोने की नीलामी के पूरेपूरे पेज के विज्ञापन अखबारों में छपवाते रहते हैं.

रिजर्व बैंक के एक स्रोत के अनुसार तो लोगों का 600 अरब रुपए का सोना अब बैंकों के पास है जो जनवरी, 2020 में 185 अरब रुपए था. यह देश की प्रगति और विकास की निशानी है कि घरों की औरतों को अपना सोना बेच कर खाना जुटाना है या इलाज कराना पड़ रहा है और सरकार चारों ओर मंदिर, मठ बनवा रही है जो अधिकांश समय बेकार ही पड़े रहते हैं.

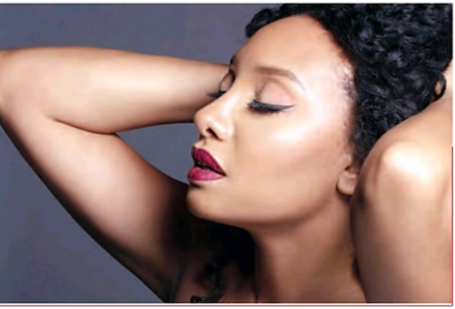
सोना शृंगार से ज्यादा जीवन का अंग है और जब यही बिक जाए तो घरों का आत्मविश्वास चकनाचूर हो जाता है. देश नारों से नहीं चलते. औरतों पर अत्याचार तालिबानियों की राइफलों से ही नहीं होता है, चूल्हे की गैस महंगी कर के और बेकारी बढ़ा कर भी किया जा सकता है. ●

समाज को तो सहना ही पड़ेगा: सहारा करीमी उन 10-20 हजार अफगानियों में से है, जो तालिबान के 15 अगस्त के कब्जे से पहले अफगानिस्तान से निकल सके. अपने ही धर्म और अपने ही देश के, अपने ही शासकों से भागने की इस तरह की घटनाओं से मानव इतिहास भरा हुआ है और इसलिए फिल्म प्रोड्यूसर सहारा 'फ्लाइट फ्रौम काबुल' नाम की फिल्म हौलीवुड में बना रही है. औरतों को तालिबान राज में ज्यादा कहर सहना पड़ेगा पर जो भी धर्म में अंधविश्वास करता है उसे और उस के समाज को तो सहना ही पड़ेगा. तालिबानियों ने वही किया है जो आधी आबादी खुशीखुशी, चाहे बहकावे में आ कर मानती है. डिगरियों का फर्क है वरना हिंदू या ईसाई औरतें भी कहां मर्दों के बराबर हैं.

हर समाज में आदर: टीचर्स को हर समाज आदर देने की कोशिश करता है क्योंकि वे ही बच्चों को सही दिशा देने का काम करते हैं. बच्चों को तरहतरह की स्थितियों से निबटने की कला सीखनी होती है. वे स्कूल रिजल्ट के लिए जिम्मेदार हैं तो बच्चों के मातापिता के प्रति भी बच्चे सही सीखें, सही रहें. न्यूजीलैंड के इस छोटे शहर रिवरडेल ने भी धूमधड़ाके से टीचर्स को खुश रखने के लिए ईनाम बांटे.



धूम मचा दे रंग जमा दे: चीनी मूल की गायिका केरन मूक ने ताइवान में एक शो में 4 महीनों में तैयार की गई ड्रैस वार्डरोब को एक ही गाने में दर्शाया. पहले लंबा गाउन था, फिर झिलमिल सितारों सी और उस के बाद सी थ्रू. उस के गानों से सोनी ऐंटरटेनमैंट कंपनी की धूम मची हुई है.



जादू तुम्हारा चल गया: लिटिल स्मिज पौप म्यूजिक में जानापहचाना नाम है और जैसा उस का चेहरामोहरा है कोई भी उस के गाने सुनने के लिए सैकड़ों रुपए खर्च कर देगा या म्यूजिक अलबम खरीद लेगा. 2016 से अपनी पहचान बनाने वाली यह अश्वेत युवती भी इसी तरह नाम कमा रही है जैसे हमारे यहां हरियाणवी और भोजपुरी गायिकाएं कमा रही हैं.

पटरी पर जिंदगी: स्टोनी ब्रुक यूनिवर्सिटी का कल्चर डिपार्टमैंट अब कोविड-19 के साथ जीने को तैयार है और लाइव प्रोग्राम एक के बाद एक लाइनअप हैं. शीलाआ का पियानो प्रोग्राम अभी से बुक हो चुका है जबकि होना है नवंबर में. मंदिरमसजिद और चर्च ने नहीं, प्रयोगशालाओं ने मानव को एक बार फिर भयंकर कहर से बचाया है. हालांकि लाखों मरे, पर जिंदगी फिर पटरी पर आ रही है.

ABORTION IS HEALTHCARE
GIRLS JUST WANNA HAVE FUNDAMENTAL HUMAN RIGHTS

गर्भ मां का हक: कुछ मामलों में अमेरिका उदार होने की जगह चर्च के दबाव में कट्टर होता जा रहा है और गर्भपात ऐसा ही मामला है. टेक्सास राज्य ने कानून बनाया है कि वहां गर्भपात केवल 6 सप्ताह में ही हो सकता है क्योंकि गर्भ तो ईश्वर की देन है. एक औरत के गर्भ पर इस कब्जे पर जहां युवा पीढ़ी उबल रही है, वहीं चर्च के कहने पर चलने वाली खुश है. गनीमत है कि भारत में गर्भपात का कानून कम कट्टर है हालांकि होना यह चाहिए कि यह फैसला युवती और डाक्टर का ही हो. सैक्स पर अपरोक्ष रोक तीसरे को लगाने का कोई हक नहीं है.

मेहनत का फल मीठा होता है: टोक्यो ओलिंपिक खेल अभी खत्म ही हुए हैं और दुनिया के कितने ही देशों में 2024 के ओलिंपिक खेलों की तैयारी शुरू हो गई है. मैक्सिको की वौलीबौल टीम ने जम कर प्रैक्टिस शुरू कर दी है. हमारे यहां भी तैयारी हो रही है, सम्मान दे कर, हार पहना कर. खेल हो, खेत हो या रेत हो, कुछ पाने के लिए फूलों का गुलदस्ता नहीं, मेहनत की जरूरत है और यह ठीकरा फोड़ने का काम हम ने गरीबों के सिर पर थोप रखा है. मैडल मिलने लगे हैं पर जरा नामों में देखिए तो सही, कहीं मैरिटमैरिट का शोर मचाने और धर्म रक्षा वालों के हैं क्या? ●

Rajeev

महिलाओं के खिलाफ नया हथियार

रिवेंज पोर्न

पितृसत्ता और महिलाओं पर नियंत्रण की घटिया सोच ने एक ऐसे अपराध को जन्म दिया है, जिस के बारे में जान कर रौंगटे खड़े हो जाएंगे...

यह उन दिनों की बात है जिन दिनों हाथ में कीपैड वाले फोन तो आम हो गए थे पर स्मार्ट और डिजिटल फोन न के बराबर हुआ करते थे. स्कूल टौयलेट की दीवारों पर लड़कियों के फोन नंबर लिखे होते थे. कहींकहीं स्कूल के पिछवाड़े वाले हिस्से में नाम सहित किसी लड़की की अश्लील चित्रकारी होती थी. स्कूल के ज्यादातर लड़के उन चित्रों को देख कर मादक मुसकान लिए गुजर जाया करते थे.

आमतौर पर यह हरकत 2 तरह के लड़के किया करते थे- एक वे जिन्हें उक्त लड़की बिलकुल भाव न दे रही हो और दूसरे वे जो धोखा महसूस किए लंपट आशिक की तरह लड़की से खासा नफरत कर रहे हों. लेकिन इन दोनों में ही जो बात समान थी वह यह कि ये दोनों प्रवृत्ति के लड़के यह काम लड़की से बदला लेने और उसे बदनाम करने के मकसद से किया करते थे. यह बात उस समय सामान्य तो लगती थी, पर कहीं न कहीं रिवेंज पोर्न के दायरे वाली थी.

समय बदला. युवाओं के हाथ में स्मार्ट फोन के साथसाथ इंटरनैट आया, सर्च बौक्स में डब्ल्यूडब्ल्यूडब्ल्यू का औप्शन मिला तो लोग डिजिटली सोशल हो गए. छोटी दुनिया एकाएक सोशल मीडिया पर बड़ी हो गई. इस बड़ी सी आभासी दुनिया में जहां पूरे विश्व से जानकारी के आदानप्रदान के असीम विकल्प खुले, दूसरों से जुड़ने का मौका भी मिला, वहीं इस आदानप्रदान से कुछ खतरे भी पैदा हुए. इसी खतरे के तौर पर धड़ल्ले से उभरा इंटरनैट वाला रिवेंज पोर्न.

रिवेंज पोर्न के मामले

जैसाकि मरियम वैबस्टर डिक्शनरी द्वारा इसे परिभाषित किया गया, रिवेंज पोर्न- किसी व्यक्ति की अतरंग तसवीरों या क्लिपों को, विशेषरूप से बदला या उत्पीड़न के रूप में, उस व्यक्ति की सहमति के बिना औनलाइन पोस्ट करना है.

यानी किसी व्यक्ति के निजी या व्यक्तिगत पलों से जुड़ी सामग्री या अश्लील सामग्री को उस के पार्टनर या फिर किसी अन्य व्यक्ति द्वारा बिना अनुमति के औनलाइन इस आभासी दुनिया में साझा कर देना रिवेंज पोर्न या रिवेंज पोर्नोग्राफी कहलाती है. अब सवाल यह है कि हम इस मसले पर क्यों बात कर रहे हैं?

दरअसल पिछले कुछ सालों में भारत में भी इस तरह का चलन देखने में आ रहा है. सोशल

मीडिया पर या पोर्न वैबसाइट पर ऐसे वीडियो या फोटो अपलोड करने की शिकायतें आ रही हैं जो बदले की भावना से किए गए हैं. ऐसी ही एक वारदात इस साल फरवरी में चेन्नई में घटी, जहां एक 29 वर्षीय हसन ने कथित तौर पर एक महिला के अश्लील वीडियो लीक किए.

दरअसल लड़की के मातापिता ने लड़कालड़की की शादी करने से इनकार कर दिया था. पुलिस के अनुसार लड़कालड़की दोनों की 2019 में सगाई हुई थी और कुछ महीने बाद उन की शादी होनी थी. परिवार वालों को लड़के के व्यवहार पर शक हुआ तो उन्होंने शादी रोक दी.

ऐसे में इस बीच जब दोनों रिश्ते में थे, तो लड़के ने उस के प्राइवेट वीडियो रिकौर्ड किए. शादी रुकने के बाद गुस्साए लड़के ने अपने दोस्तों को वे वीडियो लीक कर दिए और सोशल मीडिया पर तसवीरें पोस्ट कर दीं. इस के साथ ही गुस्साए लड़के ने लड़की के भाई को भी ये वीडियो शेयर किए, जिस के बाद लड़की के परिवार में मामला पता चला तो उन्होंने लड़के के खिलाफ थाने में शिकायत दर्ज की.

“पिछले कुछ सालों में भारत में भी रिवेंज पोर्न के मामलों का चलन देखने में आ रहा है. सोशल मीडिया पर या पोर्न वैबसाइट पर ऐसे वीडियो या फोटो अपलोड करने की शिकायतें आ रही हैं, जो बदले की भावना से किए गए हैं...”

ब्रेकअप का बदला

ऐसा ही एक मामला पिछले वर्ष जून माह में घटा था. मामला उत्तर प्रदेश के नोएडा का था, जहां प्रेमी ने अपनी प्रेमिका से ब्रेकअप का बदला लेने के लिए उस के करीब 300 फोटो पोर्न साइट को बेचे और 1000 वीडियो पोर्न साइट पर अपलोड कर दिए.

वह रोजाना फोटो व वीडियो कई प्लेटफौर्म पर अपलोड करता था. इतना ही नहीं पेटीएम के माध्यम से फोटोवीडियो बेचता भी था. पीड़िता ने तंग आ कर जब पुलिस में शिकायत दर्ज कराई तब उस लड़के को पकड़ा गया.

पुलिस के मुताबिक पूर्व प्रेमी ने प्रेमिकी से बदला लेने के लिए ऐसा किया था. यह रिवेंज पोर्न का मामला था. आरोपी के पीड़िता के साथ 4-5 साल पहले संबंध थे. तभी आरोपी ने उस के साथ शारीरिक संबंध बना कर अश्लील वीडियो बनाए थे. उस दौरान भी आरोपी ने कई जगहों पर उस के अश्लील फोटो शेयर की थी.

पहले तो आरोपी ने लड़की को अश्लील वीडियो शेयर करने की धमकी दे कर ब्लैकमेल किया और आरोपी ने वीडियो कौल के माध्यम से भी उस का यौन शोषण किया. जब पीड़िता ने आरोपी से बात करनी बंद कर दी तो उस ने वीडियो और फोटो पौर्न साइट पर अपलोड कर दिए.

भूल जाने का अधिकार

यही नहीं 3 मई, 2020 को उड़ीसा के जिला ढेकनाल में एक एफआईआर दर्ज हुई. यहां गिरिधरप्रसाद गांव में कार्तिक पूजा के दिन आरोपी शुभ्रांशु राउत महिला के घर पर गया. चूंकि दोनों एक ही गांव के थे और एकदूसरे के साथ पढ़ते थे, ऐसे में महिला ने शुभ्रांशु राउत को घर पर आने दिया. एफआईआर के मुताबिक, घर पर कोई नहीं है, यह जान कर शुभ्रांशु ने महिला के साथ बलात्कार किया. इस दौरान उस ने अपने मोबाइल से पीड़िता का वीडियो बनाया और तसवीरें भी खींची.

शुभ्रांशु ने पीड़िता को धमकी दी कि किसी से शिकायत करने पर वीडियो सार्वजनिक कर देगा. पीड़िता का आरोप था कि इस घटना के बाद आरोपी 10 नवंबर, 2019 से लगातार धमका कर उस के साथ शारीरिक संबंध बनाता रहा. जब पीड़िता ने तंग आ कर अपने मातापिता को यह बात बताई तो शुभ्रांशु ने पीड़िता के नाम से ही फेसबुक पर एक अकाउंट बनाया और उस पर वे वीडियो और फोटो अपलोड कर दिए.

आईटी एक्ट क्या कहता है

धारा 66 ई: *आईटी अधिनियम 2000 की यह धारा उस सजा से संबंधित है जहां किसी व्यक्ति की प्राइवेसी का उल्लंघन होता है. इस में किसी भी व्यक्ति की ऐसी अतरंग तसवीरें व क्लिप खींचना, छापना और शेयर करना जिस पर उक्त व्यक्ति को आपत्ति हो वह इस धारा के तहत आती है. इस में अपराधी को 3 साल की सजा या 2 लाख रुपए से अधिक का जुर्माना नहीं हो सकता है या कुछ मामलों में दोनों ही हो सकते हैं.*

धारा 67 व धारा 67ए: *धारा 67 के अनुसार इलैक्ट्रौनिक माध्यम से अश्लील और यौन सामग्री को प्रकाशित या प्रसारित करने से संबंधित है, जिस में अपराधी को 3 साल तक की कैद या 5 लाख रुपए का जुर्माना लगाया जा सकता है. 67ए में दूसरे बार 5 साल की सजा और 10 लाख रुपए जुर्माना है. अगर दूसरी बार अपराधी ने अपराध किया है तो सजा 7 साल तक बढ़ जाती है.*

धारा 67बी: *यह धारा 18 वर्ष से कम आयु के बच्चों से संबंधित है. यदि किसी बच्चे को शामिल करते हुए अश्लील सामग्री के प्रकाशन का ऐसा कोई कार्य किया जाता है, तो इस तरह के अपराध के लिए 5 साल की कैद और 10 लाख रुपये के जुर्माने का प्रावधान होगा.*

महिलाओं के अश्लील चित्रण रोकने के कानूनी प्रावधान (1986)

विक्टिम इस की धारा 4 के तहत शिकायत दर्ज करा सकती है जिस में पेंटिंग फोटोग्राफ या फिल्म के माध्यम से महिला का अश्लील चित्रण हो. धारा 4 का उल्लंघन करने पर सजा का प्रावधान है, जहां अपराधी को कठोर कारावास और जुर्माने से दंडित किया जा सकता है.

कई कोशिशों के बाद पुलिस ने अप्रैल, 2020 में मामला दर्ज किया और शुभ्रांशु को गिरफ्तार किया. उस ने उड़ीसा हाई कोर्ट में जमानत के लिए अर्जी लगाई, जिसे कोर्ट ने खारिज कर दिया. इस सुनवाई के दौरान ही उड़ीसा हाई कोर्ट में जस्टिस एस के पाणिग्रही ने 'भूल जाने के अधिकार' का जिक्र किया.

ऐसा हो तो क्या करें

साइबर सैल पर रिपोर्ट: *भारत में साइबर सैल हर राज्य और केंद्र शासित प्रदेशों में मौजूद है. सभी साइबर सैल में इस से जुड़े क्राइम से निबटा जाता है. कोई भी बड़ी आसानी से इंटरनैट के माध्यम से अपनी रिपोर्ट दर्ज करा सकता है. साइबर अपराध शाखाओं में उन वैबसाइटों की निगरानी के लिए कुछ तंत्र हैं जहां वीडियो अपलोड, देखे या साझा किए जाते हैं. शिकायत मिलने पर वे इलैक्ट्रौनिक वस्तुओं को जब्त कर लेते हैं और उन्हें फोरेंसिक लैब में भेज देते हैं ताकि इस का पूरा इतिहास पता चल सके.*

वैबसाइट या प्लेटफौर्म पर सीधी रिपोर्ट: *इस में सीधे उसी वैबसाइट या माध्यम पर रिपोर्ट की जा सकती है जहां फोटो या वीडियो प्रसारित किए जा रहे हैं यह या तो स्वयं या कानूनी परामर्शदाता की सहायता से किया जा सकता है. आज सब से लोकप्रिय वैबसाइटों जैसे इंस्टाग्राम, फेसबुक, यूट्यूब, गूगल आदि की सख्त नीतियां हैं जो न्यूडिटी पर प्रतिबंध करती हैं. ऐसी स्थितियों में यहां से डायरैक्ट रिलीफ मिल सकता है.*

सभी सुबूत इकट्ठा करना: *जिस ने यह किया है उस से संबंधित कोई सुबूत मिटाएं नहीं. जैसे मैसेजेस, किसी भी धमकी या ब्लैकमेलिंग संदेशों के स्क्रीन रिकौर्ड इत्यादि ताकि बाद में अपराधी के खिलाफ मुकदमा दायर किया जा सके.*

राष्ट्रीय महिला आयोग या स्थानीय पुलिस स्टेशन में शिकायत: *ऐसे मामलों में पीड़ित की ओर से कोई भी शिकायत दर्ज कर सकता है और पीड़ित को पुलिस स्टेशन में उपस्थित होने की आवश्यकता नहीं है. जो आरोप दायर किए जा सकते हैं, वे आईपीसी की धारा 504 और 506 के तहत लगाए गए आरोप और प्रसारित छवियों के प्रकारप्रसार पर निर्भर करते हैं. साइबर ब्लौग इंडिया जैसे कुछ विशेषज्ञ हैल्पलाइन नंबर भी हैं जो साइबर अपराध विशेषज्ञों से जोड़ सकते हैं.*

भूल जाने का अधिकार निजता के अधिकार से इस मामले में अलग है क्योंकि जहां निजता के अधिकार में ऐसी जानकारी शामिल होती है जो सिर्फ अधिकार रखने वाले तक ही सीमित हो सकती है, जबकि भूल जाने के अधिकार में एक निश्चित समय पर सार्वजनिक रूप से उपलब्ध जानकारी को हटाना और तीसरे पक्ष को जानकारी तक पहुंचने से रोकना भी शामिल है.

आपराधिक धमकी

ऐसे ही एक मामले में चेन्नई की एक अदालत ने दिनोंदिन अपराध के बदलते चलन पर चिंता जताई थी. मामला पिछले वर्ष नवंबर का है. 24 साल के एक शख्स को रेप और आपराधिक धमकी के आरोप में 10 साल की सश्रम कारावास की सजा सुनाते हुए कोर्ट ने तीखी टिप्पणी की.

कोर्ट ने कहा कि लड़के अपने पार्टनर के साथ बिताए अंतरंग पलों की वीडियोग्राफी कर लेते हैं और बाद में इस का इस्तेमाल धमकी देने और शोषण करने के रूप में करते हैं. कोर्ट ने कहा कि यह चलन एक नई सामाजिक बुराई है. 'टाइम्स औफ इंडिया' में छपी इस रिपोर्ट के मुताबिक आरोपी 2014 में पीड़िता के संपर्क में आया जब दोनों अंबात्तुर की एक फैक्टरी में मिले. पीड़िता उस फैक्टरी में काम करती थी. आरोपी सुरेश एक बैंक में रिप्रैजेंटेटिव के तौर पर काम करता था और वह फैक्टरी में पीड़िता की डिटेल्स लेने गया था.

पीड़िता को अपना बैंक अकाउंट शुरू कराने के लिए डिटेल्स देने की जरूरत थी. पीड़िता के वकील ने कोर्ट को बताया कि आरोपी ने मोबाइल नंबर लेने के बाद लड़की को परेशान करना शुरू कर दिया. वह बात करने के लिए उस पर अकसर दबाव बनाता था.

खबर के मुताबिक, कथित तौर पर आरोपी लड़की को काम के सिलसिले में अपने घर ले आया था जहां उस ने उस के साथ जबरन शारीरिक संबंध बनाए, जिस के वीडियो आरोपी ने रिकौर्ड कर लिए. आरोपी ने धमकी में उसे बारबार घर आने के लिए कहा और ऐसा न करने पर वीडियो क्लिप वायरल कर देने की धमकी दी. जब लड़की पेट से हो गई तब घर वालों के पता चलने पर आरोपी के खिलाफ शिकायत की गई, जिस में कोर्ट ने आरोपी सुरेश को 10 साल की सजा सुनाई.

पहले मामले की सुनवाई

भारत में रिवेंज पोर्न का पहला मामला 'पश्चिम बंगाल राज्य बनाम अनिमेष बौक्सी' के रूप में 2018 में सामने आया था, जिस में आरोपी को प्राइवेट क्लिप्स और तसवीरें सोशल साइट्स पर बिना पीड़िता की सहमति के शेयर करने के अपराध में 5 साल की कैद और ₹9 हजार का जुरमाना लगाया गया था.

दरअसल, आरोपी शादी के बहाने पीड़िता के साथ लगातार संबंध में था. इस दौरान वह दोनों की अतरंग तसवीरें और क्लिप बनाता रहा. जब शादी की झूठी बात पीड़िता के सामने आई

> “भारत में रिवेंज पोर्न का पहला मामला पश्चिम बंगाल राज्य बनाम अनिमेष बौक्सी के रूप में 2018 में सामने आया था, जिस में आरोपी को प्राइवेट क्लिप्स और तसवीरें सोशल साइट्स पर बिना पीड़िता की सहमति के शेयर करने के अपराध में 5 साल की कैद और ₹9 हजार का जुरमाना लगाया गया था...”

तो आरोपी तसवीरों को सोशल साइट पर अपलोड करने की धमकी देने लगा. यहां तक कि आरोपी ने लड़की के फोन का इस्तेमाल कर और तसवीरें भी जुटाईं.

बाद में जब पीड़िता ने रिश्ता खत्म कर लड़के से पिंड छुड़ाने की बात कही, तो आरोपी ने पीड़िता और उस के पिता की पहचान का खुलासा करते हुए उन तसवीरों को चर्चित एडल्ट वैबसाइट पर अपलोड कर दिया. इस मामले की सुनवाई में कोर्ट ने सरकार को निर्देश दिया कि पीड़िता को बलात्कार पीड़िता के रूप में ट्रीट किया जाए और उचित मुआवजा दिया जाए.

महिलाओं पर बढ़ते अपराध के आंकड़े

कोरोना महामारी की वजह से लगे लौकडाउन के दौरान सोशल मीडिया पर लोगों की सक्रियता बढ़ी. ऐसे में साइबर क्राइम के मामलों में भी बढ़ोतरी हुई. एक रिपोर्ट के मुताबिक 2019 की तुलना में 2020 में रिवेंज पोर्न के अधिक मामले दर्ज किए गए, जबकि यह तब की बात है जब 70% पीड़ित महिलाएं इस तरह के मामले दर्ज ही नहीं करती हैं.

साइबर ऐंड लौ फाउंडेशन नामक गैरसरकारी संगठन द्वारा आयोजित एक सर्वे में पाया गया कि भारत में 13 से 45 वर्ष की आयु के 27% इंटरनैट उपयोगकर्ता रिवेंज पोर्न के ऐसे उदाहरणों के अधीन हैं.

रिवेंज पोर्न के साथ समस्या यह है कि एक बार इसे औनलाइन पोस्ट करने के बाद इसे न केवल भारत में बल्कि दुनिया के अन्य हिस्सों में भी एक्सेस किया जा सकता है. इस के अतिरिक्त भले ही सामग्री को एक साइट से हटा दिया गया हो, पर इस के प्रसार को समाहित नहीं किया जा सकता है क्योंकि कोई भी व्यक्ति जिस ने सामग्री को डाउनलोड किया है, वह इसे कहीं और पुनर्प्रकाशित कर सकता है, इसलिए इंटरनैट की सामग्री के अस्तित्व को बनाए रखता है.

राष्ट्रीय अपराध रिकौर्ड ब्यूरो के आंकड़ों के अनुसार, वर्ष 2012 और 2014 के बीच अश्लील सामग्री के औनलाइन साझाकरण की मात्रा में ₹104 की वृद्धि हुई थी. वहीं 2010 की साइबर क्राइम रिपोर्ट से पता चला कि सिर्फ 35 फीसदी महिलाएं अपने शिकार की रिपोर्ट करती हैं. इस में यह भी कहा गया है कि 18.3% महिलाओं को पता भी नहीं था कि उन्हें शिकार बनाया गया है.

पिछले वर्ष ‘इंटरनैट ऐंड मोबाइल एसोसिएशन औफ इंडिया’ के एक कार्यक्रम में कानून और आईटी मंत्री ने भारत में रिवेंज पोर्न की घटना के बारे में बात की. उन्होंने खुद माना की भारत में रिवेंज पोर्न की घटनाओं में बढ़ोतरी हो रही है जो सही संकेत नहीं है. उन्होंने कहा, “भारत में रिवेंज पोर्न की झलक देखने को मिल रही है और इस में यूट्यूब जैसे प्लेटफौर्म का भी दुरुपयोग हो रहा है. मैं ने इस मुद्दे पर सुंदर पिचाई से भी बात की है.”

महिलाओं के लिए घातक

भारत में डिजिटल पर रिवेंज पोर्न की अधिकतर घटनाएं या यों कहें कि 90 फीसदी घटनाएं महिलाओं के साथ घटती हैं. महिलाएं अपने रोजमर्रा के जीवन में हमेशा अपराध और यौन हिंसा का शिकार होती रहती हैं. इस से पहले भी रिवेंज के नाम पर एसिड अटैक, यौन हमला, हत्या जैसी वारदातें होती ही थीं. अब रिवेंज पोर्न भी महिला उत्पीड़न की पहचान बनता जा रहा है.

भारत में डिजिटलीकरण ने देश के भीतर तकनीकी शक्ति और प्रौद्योगिकी तक पहुंच में वृद्धि की है, किंतु इस आभासी दुनिया में उत्पीड़न और अपराधों के मामलों में बाद में वृद्धि हुई है. ऐसे अपराध जिन्हें साइबर अपराध कहा जाता है, यह एक बड़ी समस्या के रूप में विकसित हुए हैं जिस से देश और दुनियाभर में कानूनी तौर पर भी और न्याय दिलाने के तौर पर भी सरकारें संघर्ष कर रही हैं.

सावधानियां बरतें

खुद की अश्लील, निजी व किसी भी तरह की आपत्तिजनक सामग्री को रोकने का अब तक का सबसे अच्छा और आसान तरीका यही है कि ऐसी सामग्री पैदा होने ही न दें.

- *कंप्यूटर और मोबाइल फोन पर सुरक्षा सौफ्टवेयर की मदद ली जा सकती है.*
- *हमेशा अपने लैपटौप, मोबाइल या किसी भी डिवाइस पर स्ट्रौंग पैटर्न लगा कर रखें.*
- *कभी भी दूसरों से अपना पासवर्ड शेयर न करें. संभव है कि जो आप का करीबी पहले भरोसेमंद रहा हो वह बाद में न हो.*
- *यदि किसी करीबी के पास आप के अतरंग फोटो हैं तो उस से हटाने के लिए कहने से कभी नहीं डरना चाहिए और सुनिश्चित करें कि वे हटे या नहीं.*
- *जागरूकता के तहत मातापिता और स्कूल में शिक्षकों को बच्चों को सैक्सटिंग के जोखिमों से अवगत कराना चाहिए.*
- *ध्यान रहे कि जब आप किसी प्रकार किसी होटल, पब या माल में जाते हैं तो चेंजिंग से पहले का अच्छी तरह मुआइना कर लें.*

भारत में ऐसे कई मामले उभरने लगे हैं जहां लड़की से बदला लेने के लिए रिवेंज पोर्न ने कई लड़कियों की जिंदगी तबाह कर दी है. बदला और बदनाम इन 2 बातों के इर्दगिर्द रिवेंज पोर्न की वारदात को अंजाम दिया जाता है. लड़कियों से बदला लेने का यह तरीका बहुत ज्यादा पुराना नहीं है. इस की लोकप्रियता दिन ब दिन बढ़ती जा रही है और इस के कारण चिंता और बढ़ती जा रही है.

-रोहित सिंह ●

फैस्टिव सीजन में यों सजाएं घर

कोरोनाकाल में सुरक्षित रह कर आप अपने घर को नया लुक दे सकती हैं, कुछ इस तरह…

त्योहारों की बात हो और घर को सजाने का जिक्र न हो, ऐसा हो ही नहीं सकता क्योंकि त्योहारों के लिए बाहर जा कर शौपिंग करने व घर को सजाने से न सिर्फ हमारा मूड ठीक होता है, बल्कि घर भी खूबसूरत बनता है. लेकिन इन त्योहारों पर आप को थोड़ा संभलना होगा और अपने कदमों को घर तक ही सीमित रख कर घर के नए मेकओवर के बारे में सोचना होगा क्योंकि तीसरी लहर की चेतावनी जो है.

ऐसे में हम आप को कुछ टिप्स बताते हैं, जिन से आप भी सुरक्षित व आप घर बैठे अपने घर को खूबसूरत बना कर उसे सैंटर औफ अट्रैक्शन बना सकती हैं. तो जानिए उन टिप्स के बारे में:

पोजीशन चेंज करें

जब भी घर को नया लुक देने की बात आती है तो या तो हमारे दिमाग में घर के इंटीरियर को चेंज करने की बात आती है या फिर घर में रखे फर्नीचर को बदलने के बजाय उस की जगह

को बदलने की क्योंकि इस से भले ही चीजें वही होती हैं, लेकिन उन की जगह बदलने से घर फिर दोबारा से नया सा लगने लगता है. ऐसे में इन त्योहारों पर घर से बाहर जाना इतना सेफ नहीं है, तो इंटीरियर के आइडिया को इस बार छोड़ना ही आप के लिए फायदेमंद रहेगा.

ऐसे में आप अपने लिविंगरूम व बैडरूम की सैटिंग को चेंज कर के घर को दे सकती हैं नया लुक. सिर्फ सैटिंग ही चेंज न करें, बल्कि सोफे को नया लुक देने के लिए भी उस के स्टाइलिश डिजाइनर औनलाइन कवर्स खरीदें.

आजकल कुशंस का काफी ट्रैंड हैं, ऐसे में आप अपने बैड पर स्टाइलिश चादर के साथ छोटेछोटे कुशंस लगा कर रूम के लुक को चेंज करने के साथसाथ अपने बैड को भी नया लुक दे सकती हैं. बस आप को यह देखना है कि सैटिंग कैसे करें, ताकि आप का घर बड़ा भी लगे और खूबसूरत भी.

वौल स्टीकर से सजाएं दीवारों को

अगर आप के घर की दीवारें कई जगह से गंदी हो रही हैं और आप यह सोच रही हैं कि अभी माहौल ऐसा नहीं है कि घर में सफेदी करवाई जाए तो आप घर की उन जगहों को ढकने के साथसाथ दीवारों को सुंदर दिखाने के लिए वौल स्टीकर्स का इस्तेमाल कर सकती हैं. इस के लिए औनलाइन आप को बैस्ट विकल्प मिल जाएंगे. आप दीवार के लिए आजकल ट्रैंड में चल रहे मधुबनी वौल स्टीकर, थ्री डी वौल स्टीकर, नेचर को रिप्रैजेंट करने वाले वौल स्टीकर, छोटे से ले कर बड़े वौलपेपर से आप अपने घर को खुद सजा सकती हैं.

बस जब भी इन्हें खरीदें तो साइज को अच्छे से देखने के बाद ही खरीदें. इन स्टीकर्स की खास बात यह है कि इन्हें आप खुद भी आसानी से लगा सकती हैं. ये पौकेट फ्रैंडली होने के साथसाथ आप के घर को कूल लुक देने का भी काम करते हैं.

बालकनी को सजाएं यों

अगर आप नेचर लवर हैं और आप को अपनी बालकनी को पौधों से सजाने का शोक है तो आप का यो शौक ही आप की बालकनी को इन त्योहारों पर खूबसूरत लुक देने का काम करेगा. इस के लिए आप ने जो भी गमले पहले से लगाए हुए हैं, उन्हें कलर्स से रंग कर नया लुक दे सकती हैं, जिस से आप की बालकनी खिल उठेगी. आप औनलाइन भी खूबसूरत गमले खरीद सकती हैं.

लेकिन पहले आप अपने पुराने गमलों को खूबसूरत बना कर उन्हें नया बनाने की कोशिश करें क्योंकि इस से आप का बजट भी नहीं बिगड़ेगा और आप की क्रिएटिविटी से इन त्योहारों पर आप की बालकनी को भी खूबसूरत लुक मिल जाएगा. आप अपनी बालकनी की ग्रिल्स को भी खुद से रंग कर उन्हें नया जैसा लुक दे सकती हैं. यहां तक कि आप इंडोर प्लांट लगे गमलों को खुद सजा कर लिविंगरूम की शोभा को भी बढ़ा सकती हैं.

नए परदों से नया लुक

कहते हैं कि अगर घर को नया लुक देना हो तो सब से पहले घर के परदों में बदलाव लाना चाहिए क्योंकि परदे घर में नई जान डालने का काम जो करते हैं. ऐसे में आप तुरंत औनलाइन परदे न खरीद लें, बल्कि पहले सर्च करें कि आजकल कौन से परदे ट्रैंड में चल रहे हैं. यह भी देखें कि आप के घर का इंटीरियर व वौल पेंट कैसा है कि आप के पूरे घर में एक जैसे परदे अच्छे लगेंगे या फिर कंट्रास्ट में परदे डालना ज्यादा अच्छा लगेगा.

वैसे आप को बता दें कि ज्यादा भारी व मोटे परदे एक तो आप के घर में अंधेरा रखने का काम करते हैं साथ ही इन से घर थोड़ा छोटा भी लगता है और ये ज्यादा महंगे भी होते हैं.

ऐसे में आप अपने घर में हलके, कलरफुल, मिक्समैच करते, एर्थ टोन्स, ऐक्सोटिक प्रिंट्स, पैटर्न प्रिंट्स, बोल्ड स्टेटमैंट कलर्स का चयन कर सकती हैं क्योंकि ये आंखों को अच्छा लगने के साथसाथ घर को खूबसूरत तो दिखाते ही हैं साथ ही काफी कंफर्ट फील भी देते हैं. आप अगर रूम में खूबसूरती के मकसद से ही परदे डाल रही हैं तो आप नेट, लेयर्स, रफ्ल वाले परदों का भी चुनाव कर सकते हैं.

इन्हें खरीदने के लिए आप को मार्केट नहीं जाना, बल्कि औनलाइन इन्हें साइज के हिसाब से खरीद सकती हैं क्योंकि इस से एक तो आप को घर बैठे सामान मिल जाएगा और दूसरा पसंद नहीं आने पर इन्हें बदलने का भी औप्शन जो रहता है.

सैंटर टेबल को सजाएं रोज पेटल्स से

घर में लिविंगरूम ही वह जगह होती है, जहां लोगों का ध्यान सब से ज्यादा जाने के साथसाथ यह जगह घर की खूबसूरती को बढ़ाने का काम करती हैं. ऐसे में आप को सिर्फ अपने सोफे पर ही ध्यान नहीं देना है, बल्कि सैंटर टेबल को भी सजाने की जरूरत होगी ताकि आप का कमरा पौजिटिव वाइब्स देने के साथसाथ खिल उठे. इस के लिए आप अपनी सैंटर टेबल को रोज पेटल्स से सजा सकती हैं. उस के सैंटर में कांच का छोटा सा फ्लौवर पौट लगा कर उस के आसपास गुलाब की पत्तियों से सजा सकती हैं या फिर आप टेबल पर खूबसूरत सी वुडन टोकरी ले कर उस में कलरफुल आर्टिफिशियल फ्लौवर डाल कर बीच में कैंडिल लैंप या दिया लगाएं.

यह आप की सैंटर टेबल को फ्रैश फील देने के साथसाथ त्योहारों के लिए भी रेडी करेगा. अगर आप ने लिविंगरूम में शोकेस भी रखा हुआ है तो आप उस पर छोटेछोटे शोपीस, छोटेछोटे टेडी बीयर या फिर अगर ओपन शोकेस है तो आप उस पर वाटरफौल शोपीस भी लगा सकती हैं. अगर आप इस तरह से रूम को सजाएंगी तो आप की नजर ही आप के घर से नहीं हटेगी.

लाइटिंग भी हो खास

त्योहारों पर घर व बाहर लाइटिंग का खास महत्त्व होता है. इस के लिए लोग कई दिन पहले से तैयारी करनी शुरू कर देते हैं. तो आप भी पीछे न रहें, बल्कि इन त्योहारों पर अपने घर को कम बजट में बैस्ट लाइटिंग विकल्पों के साथ सजाएं. इन के लिए आप सोलर पावर स्ट्रिंग लाइट्स लगवा सकती हैं. इस के लिए बिजली की जरूरत नहीं होती है, बल्कि यह इंटरनल बैटरी से औपरेट होती हैं. ये लाइट्स बाहर की सजावट जैसे गार्डन, प्लांट्स को सजाने के लिए उपयुक्त होती हैं.

वहीं मल्टी कलर एलइडी लाइट्स से भी आप अपने घर की खूबसूरती को बढ़ा सकती हैं. आप लेजर लाइट प्रोजैक्टर से भी लाइटिंग कर सकती हैं. यहां तक कि आप लाइट फैस्टिवल पर ग्लो स्टिक्स से घर में लाइट कर सकती हैं. ये वन टाइम होती हैं. इन्हें जलाते ही ये कलरफुल स्टिक्स अपनेआप जलना शुरू हो जाती हैं.

अलग अंदाज में सजाएं मेन गेट को

जब कोई त्योहारों पर घर में आता है तो उस की पहली नजर ही दरवाजे पर पड़ती है और इस की सजावट घर में पौजिटिविटी लाने का भी काम करती है.

ऐसे में जब बात हो घर के मेन गेट को सजाने की तो आप हाथ से तरहतरह की चीजें बना कर उन से दरवाजे को सजा सकती हैं. आप लो बजट में भी सुंदर बंदरवाल खरीद कर अपने मैन गेट को खूबसूरत बना सकती हैं. आप मेन गेट के कौर्नर पर खूबसूरत सा फ्लौवर पौट और उस पर लाइटिंग कर के या फिर उसे रिबंस से सजा कर भी डैकोरेट कर सकती हैं. इस से आप का घर अंदर व बाहर दोनों जगहों से खूबसूरत दिखेगा.

-पारुल भटनागर ●

सौंदर्य समस्याएं

मेरे बाल कुछ महीनों से तेजी से झड़ रहे हैं. उन में रूसी भी है. क्या इस के लिए कोई ऐसा ट्रीटमैंट है जिस से मेरे बालों का झड़ना बंद हो सके और नए बाल आ सकें?

बाल झड़ने के पीछे कई कारण होते हैं जिन में रूसी भी एक है. ऐसे में रूसी को ठीक करना बहुत जरूरी है. आप के सिर में इस का इन्फैक्शन फैल चुका है, इसलिए अब इसे नैचुरल तरीके से ठीक कर पाना मुश्किल है. रूसी से नजात पाने के लिए आप किसी अच्छे कौस्मैटिक क्लीनिक से बायोप्ट्रान या ओजोन की सिटिंग्स ले सकती हैं. इन दोनों से डिसइन्फैक्शन होता है जिस से रूसी भी खत्म होती है और बालों का गिरना भी बंद हो जाता है. इस के साथ ही लेजर से बालों का नवीनीकरण होता है.

कीलमुंहासों के कारण मेरे चेहरे पर गड्ढे पड़ गए हैं. इन्हें कम करने के लिए अगर कोई ट्रीटमैंट बताएं और उस में कितना खर्चा आता है?

डर्माब्रेशन और रैड लेजर टैक्नीक के जरीए इन गड्ढों को कम किया जा सकता है. डर्माब्रेशन ट्रीटमैंट में ऐल्यूमिनियम क्रिस्टल्स की मदद से त्वचा की ऊपरी सतह निकल जाती है, जिस से दागधब्बे कम होते हैं और लेजर से त्वचा रीजनरेट होती है. इस ट्रीटमैंट के साथसाथ आप अपनी त्वचा पर यंग स्किन मास्क लगवाएं और घर पर कोलाजन सीरम लगाएं. यह ट्रीटमैंट सिटिंग्स के अनुसार दिया जाता है इसलिए आप की त्वचा को देखे बिना खर्च बता पाना मुश्किल है.

मेरी उम्र 40 साल है. बढ़ती उम्र का असर चेहरे पर दिखने लगा है. इस उम्र में मुझे किस तरह का मेकअप और स्किन केयर करनी चाहिए? कृपया बताएं?

40 साल के बाद त्वचा ड्राई हो जाती है. ऐसे में स्किन को नरिश करने के लिए सीटीएमपी अर्थात क्लींजिंग, टोनिंग, मौइस्चराइजिंग ऐंड प्रोटैक्शन आवश्यक है. क्लींजिंग के लिए आप को नरिशिंग क्लींजिंग मिल्क का इस्तेमाल करना चाहिए. यह त्वचा को डीप क्लीन करने के साथसाथ रूखेपन को भी दूर करता है. स्किन पर ऐजिंग दिखने का एक मुख्य कारण ओपन पोर्स होते हैं. इन पोर्स को कम करने के लिए क्लींजिंग के बाद टोनिंग करना बेहद आवश्यक है. ध्यान रहे कि आप का टोनर अलकोहल युक्त न हो. साथ ही चेहरे की नमी को बनाए रखने के लिए मौइस्चराइजर जरूर लगाएं. चेहरे की केयर करना जितना आवश्यक है, उतना ही जरूरी है उस की प्रोटैक्शन. सूर्य की हानिकारक किरणें न केवल त्वचा को झुलसा देती हैं, बल्कि इन के कारण झुर्रियां, ब्राउन स्पौट्स आदि ऐजिंग के निशान दिखाई देने लगते हैं. इसलिए इन से बचने के लिए धूप में निकलने से पहले सनस्क्रीन अवश्य लगाएं.

बहुत समय से मैं बालों को घर में ही स्ट्रेट करती हूं, लेकिन उस का रिजल्ट पार्लर जैसा नहीं मिलता है. मुझे बालों को स्ट्रेट करने का सही तरीका बताएं?

जब आप पार्लर या क्लीनिक में बाल स्ट्रेटनिंग करवाती हैं तो उस को करने वाले लोग नौर्मली ऐक्सपर्ट्स होते हैं जो बालों की पतलीपतली लेयर्स ले के स्ट्रेटनिंग करते हैं. उन के द्वारा स्ट्रेटनिंग करने में यूज किए जा रहे स्ट्रेटनिंग समाधान की क्वालिटी भी बहुत अच्छी होती है, जिसे आप घर में उतने अच्छे तरीके से यूज नहीं कर पाती हैं. इसलिए बेहतर यही है रोजरोज घर में स्ट्रेटनिंग करने के बदले आप परमानैंट स्ट्रेटनिंग करवा लें जिस से आप को पार्लर जैसे सीधे बाल स्थाई रूप से मिलेंगे. स्ट्रेट बाल रखने के लिए आप बालों में परमानैंट हेयर ऐक्सटैंशन भी करवा सकती हैं. यदि परमानैंट हेयर ऐक्सटैंशन नहीं करवाना चाहती हैं तो जब भी बाहर जाएं अस्थाई हेयर ऐक्सटैंशन लगा कर भी बालों को सैट कर सकते हैं. इस से बाल काफी सुंदर दिखाई देते हैं.

मेरी आंखों के आसपास सूजन दिखाने देने लगी है. ऐसा क्यों होता है और मुझे इसे दूर करने के लिए क्या करना होगा?

इस तरह की समस्या आंखों के आसपास लिंफ इकट्ठा हो जाने की वजह से उत्पन्न होती है. इस का कारण मुख्य तौर पर हैल्थ प्रौब्लम्स या फिर दवाइयों के साइड इफैक्ट्स होते हैं. यदि आप लंबे समय से किसी बीमारी से घिरी हुई हैं तो सब से पहले अपनी इंटरनल जांच करवाएं और डाक्टर की सलाह के अनुसर अपना इलाज करवाएं. इस के अलावा इस सूजन को कम करने के लिए किसी अच्छे कौस्मैटिक क्लीनिक में जाएं. वहां पर लिंफ को वैक्यूम मशीन के जरीए ड्रेन कर दिया जाएगा और लेजर द्वारा स्किन को रीजनरेट किया जाएगा. यह ट्रीटमैंट बेशक लंबा है, लेकिन इस से फायदा जरूर होगा.

मेरी उम्र 30 साल है. मेरी स्किन औयली है. मुझे क्रीम या कोलाजन सीरम में से किस का डेली इस्तेमाल करना चाहिए?

सीरम में त्वचा को रिपेयर करने वाले तत्त्व कौंसैंट्रेटेड फौर्म में होते हैं जिस कारण यह बहुत कम मात्रा में लगता है और ज्यादा असरदार होता है. जबकि क्रीम माइल्ड होती है इसी कारण सीरम क्रीम से ज्यादा बेहतर होता है. अपनी त्वचा को डीपली नरिश करने के लिए रोज सुबह फेस क्लीन या हो सके तो लाइट स्क्रब करने के बाद कोलाजन सीरम का इस्तेमाल कीजिए. इस का डेली इस्तेमाल आप की स्किन को रिपेयर कर के उसे प्रोटैक्ट व हाइड्रेट करेगा साथ ही एजिंग साइन्स को भी दूर करेगा.

रात में सोने से पहले ए.एच.ए यानी अल्फा हाईड्रौक्सी ऐसिड सीरम लगाएं. इस में 14 फ्रूट ऐसिड होते हैं जो त्वचा में कोलाजन तेजी से बना कर उस पर झुर्रियां पड़ने से बचाते हैं और आंखों के नीचे का कालापन दूर करने में भी मदद करते हैं. इस सीरम के रोजाना इस्तेमाल से साइन औफ एजिंग कम होंगे साथ ही त्वचा निखरी व जवां नजर आएगी. सीरम औयली स्किन के लिए ज्यादा बेहतर है क्योंकि ड्राई स्किन पर सीरम लगाने से हलका खिंचाव महसूस होता है. ड्राई स्किन के लिए क्रीम का इस्तेमाल ज्यादा ठीक है.

-समस्याओं के समाधान ऐल्प्स ब्यूटी क्लीनिक की फाउंडर, डाइरैक्टर ***डा. भारती तनेजा*** *द्वारा* ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

फैस्टिव ब्यूटी ट्रिक्स

फैस्टिव सीजन में अपनी बेइंतिहा खूबसूरती से लोगों को दीवाना बनाना चाहती हैं, तो जरा यह भी जान लीजिए...

त्योहारों के दौरान हर महिला की चाहत होती है कि वह सब से सुंदर दिखे. अगर आप भी ऐसा ही चाहती हैं तो आप के लिए बेहद जरूरी होगा कि आप कुछ बेसिक रूटीन फौलो करें. इस से त्वचा और शरीर को प्रभावित करने वाली अशुद्धियों को दूर करने में मदद मिलेगी. आमतौर पर महिलाएं स्किन और हेयर केयर के नियमों की बात तो करती हैं पर ऐसे प्रोडक्ट्स को अपने रूटीन में शामिल कर लेती हैं जो महंगे कैमिकल्स वाले

STOMAFIT®

लिक्विड व टैबलेट

SUNCARE
A WHO GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE

सुनो जी, सब लोग कोरोना की वजह से तो थे ही हैरान, अब पेट की गैस ने भी कर दिया है परेशान।

वैक्सीन नहीं लगवायेंगे तो आखिर में पछतायेंगे। सबको समझना होगा वैक्सीन है कोरोना का कवच और स्टोमाफिट ही दूर करेगा पेट की गैस व अपच।

पेटू जी और वैक्सीनेशन

New Pack
अपच व ऐसीडिटी से तुरंत आराम
STOMAFIT LIQUID
STOMAFIT CHEWABLE

450ML, 200ML, 100ML, 90 TABLETS

HAEMOCAL®

Delicious Taste

ग्लूकोज़ से भरपूर आयरन टॉनिक

शहद सा गाढ़ा संतरे सा स्वाष्टि

माना कि बच्चों की सुरक्षा है बड़ों की जिम्मेदारी।
हेमोकॉल करे खून और फोलेट की कमी से रक्षा हमारी।
आप भी मान लो बात हमारी
हेमोकॉल के रोजाना इस्तेमाल में ही है समझदारी।

New Pack
HAEMOCAL
Iron Tonic with Folic Acid

300ML, 450ML

परिवार के हर उम्र के—
सदस्य के लिए लाभकारी...

HAEMOCAL-Z जिंक के साथ उपलब्ध(450ml)

Please contact for more information:
SUNCARE FORMULATIONS PVT. LTD.
Ph.: 8447977889/ 999, 011-46108735, Mail: info@stomafit.com
Available on all major Online Pharmacies

SCAN TO BUY HAEMOCAL

SCAN TO BUY STOMAFIT

होते हैं. इन से स्किन और बालों को फायदा मिले न मिले, नुकसान होना तय है.

ऐसे में जरूरी है कि आप यह समझें कि आप के शरीर को फायदा और नुकसान पहुंचाने वाले, दोनों ही तरह के रसायनों का प्राकृतिक भंडार मौजूद है. यह कितनी मात्रा में है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप क्या खाती हैं और अपने शरीर पर क्या लगाती हैं. इस वजह से जब आप स्किन और हेयर केयर की बात करती हैं तो आप को बेसिक नियम बनाने की जरूरत होती है यानी आप को अपने शरीर के साथ केवल प्राकृतिक चीजों का ही इस्तेमाल करना है.

लैपटौप और मोबाइल से निकलने वाली किरणों तथा बड़ी मात्रा में प्रदूषण के भी हम संपर्क में आते हैं. ये हमारी स्किन और बालों पर बुरा असर डालते हैं. इस वजह से हम अपनी त्वचा और बालों की देखभाल के बारे में कितनी भी लापरवाह क्यों न हों, हमें अधिक प्रभावी जीवनशैली के लिए कम से कम कुछ प्रयास तो करने ही होंगे.

त्योहारों से पहले त्वचा की देखभाल के नियम

निम्न बातों पर आप को त्योहार से करीब 1 हफ्ता पहले ही अमल करना चाहिए. अगर आप ऐसा कर लेती हैं तो त्योहार के दिन आप की चमक किसी के सामने फीकी नहीं रहेगी.

ऐक्सफोलिएशन: त्योहारों से पहले कब ऐक्सफोलिएट करना है ? महिलाओं से आम होने वाली गलती यह होती है कि वे त्योहार के ठीक पहले अपनी त्वचा को ऐक्सफोलिएट करती हैं. ऐक्सफोलिएट करना यानी स्किन में डैड सैल्स को हटाना. अगर आप त्योहार के ठीक पहले त्वचा को ऐक्सफोलिएट करती हैं तो रोमछिद्र खुले रह जाते हैं, जिस से मेकअप और प्रदूषक उस में घर बना लेते हैं. ये आप के मेकअप को पैची लुक देते हैं. ऐसी स्थिति में मुंहासों की संभावना बढ़ जाती है. इस का कारण होता है खुले रोमछिद्रों के जरीए मेकअप का त्वचा में प्रवेश कर जाना.

त्योहार से कम से कम 3 दिन पहले अपनी त्वचा को ऐक्सफोलिएट करना बेहतर कदम साबित होगा. आप एक ऐक्सफोलिएटिंग स्क्रब या मास्क का उपयोग कर सकती हैं, जो हानिकारक रसायनों से मुक्त हो और आप की त्वचा पर प्राकृतिक रूप से असर दिखाए. आप संतरे के छिलकों की मदद से भी अपना स्क्रब तैयार कर सकती हैं. उस में ऐलोवेरा मिला सकती हैं. याद रखें कि अगर आप चेहरे के बाल हटा रही हैं, तो ऐक्सफोलिएट से 2 दिन पहले ऐसा करें. चेहरे के बालों को हटाने के ठीक बाद टोनर और फेस औयल लगाएं.

इस से खुले रोमछिद्र बंद हो जाते हैं और आप की त्वचा फिर से जीवंत हो जाती है. अपने चेहरे के बालों को हटाने के ठीक बाद मेकअप न करें. इस से त्वचा को नुकसान हो सकता है. मेकअप रोमछिद्रों को बंद कर देता है और इस की वजह से ब्लैकहैड्स और व्हाइटहैड्स की वजह बनता है.

अगर त्वचा औयली है

अगर आप की त्वचा औयली है, तो चेहरे पर तेल लगाते समय सावधानी बरतें क्योंकि इस से त्वचा में तेल की मात्रा बढ़ सकती है. ऐक्सफौलिएट करने के बाद टोनर और प्राकृतिक ऐलोवेरा जैल का उपयोग करें.

सफाई एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा जरूर है, पर यह याद रखें कि आप की त्वचा को दिन में कम से कम 2 बार मौइस्चराइज करना आवश्यक है. अगर आप की त्वचा औयली है तो भी मौइस्चराइजिंग जरूरी है. अपनी त्वचा को निखारने के लिए नौनऔयली मौइस्चराइजर का इस्तेमाल करें. त्योहार खत्म होने के बाद भी इन नियमों का पालन अवश्य करें.

त्योहार से पहले अमल के लिए टिप्स

- त्योहार से 2 दिन पहले अपनी त्वचा से टैनिंग हटाने के लिए डीटैन मास्क लगाएं.
- त्योहार से 1 दिन पहले अपनी त्वचा को मेकअप मुक्त रखें ताकि आप सभी स्किनकेयर ट्रीटमैंट जैसेकि फेशियल, स्क्रब, मास्क आदि के बाद त्वचा को फिर से भरने और जीवंत करने के लिए समय दे सकें.
- अपनी आंखों के अंदर के हिस्से और होंठों की देखभाल न भूलें. अपने शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए ढेर सारा पानी पीएं और आंखों के नीचे खीरा और होंठों पर चुकंदर लगाने से बहुत चमक मिलती है.
- त्योहार से पहले की रात को अच्छी नींद लें ताकि त्योहार के दिन आप की त्वचा अपनी सर्वश्रेष्ठ स्थिति में दिख सके.
- अपने चेहरे पर अच्छी क्वालिटी के मेकअप का इस्तेमाल करें क्योंकि असंवेदनशील मेकअप प्रोडक्ट आप की त्वचा को बुरी तरह नुकसान पहुंचाते हैं.

यदि आप के बाल रंगीन हैं तो क्या करें

यदि आप ने अपने बालों में रंग लगाया है, तो संभावना है कि अगर ठीक से देखभाल नहीं की गई तो आप के बाल रूखे दिखाई दे सकते हैं. इस वजह से नियमित रूप से तेल लगाएं और ऐसे मामलों में कंडीशनिंग जरूरी है. साथ ही जब भी आप अपने बालों को कलर करवाएं, कैमिकल प्रोडक्ट्स का कम से कम इस्तेमाल करें. यह सुनिश्चित करें कि रंग स्कैल्प या आप के बालों की जड़ों तक न पहुंचे वरना बालों के सफेद होने की संभावना ज्यादा होती है.

त्योहार से पहले हेयरकेयर: बाल कब धोने हैं/हेयर मास्क कब लगाना है आदि जितना जरूरी स्किन केयर है, उतना ही आवश्यक हेयरकेयर भी है. अपने बालों के स्वास्थ्य की उपेक्षा न करें क्योंकि यही आप के लुक में चार चांद लगाते हैं. त्योहार से कम से कम 4 घंटे पहले अपने बालों को धोना महत्त्वपूर्ण है. ऐसा करना आप के बालों को आसानी से सूखने और स्टाइल में मदद करता है.

बालों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए कुछ चीजें जो अनिवार्य रूप से आप के बालों पर होनी चाहिए, वे हैं:

- कंडीशनिंग के लिए आप ऐलोवेरा, अंडे का सफेद भाग और चावल का पानी लगा सकती हैं. तीनों में से किसी एक को चुनें. इस के अलावा अपने बालों को नियमित रूप से तेल लगाना याद रखें जो आप के बालों को मजबूती प्रदान करता है और उन्हें सफेद/ग्रे होने से रोकता है.

हेयर मास्क के लिए: यदि आप के बाल बहुत ज्यादा क्षतिग्रस्त हैं, तो आप हेयर मास्क लगा सकती हैं. हालांकि, रासायनिक हेयर मासक की सिफारिश नहीं की जाती है. बालों को फिर से ग्रेस और शाइन करने के लिए आप दही को अपने बालों में लगा सकती हैं.

-दामिनी चतुर्वेदी
मेकअप कलाकार ●

‘मेट्रिक्स इंडिया एम डे’ के मौके पर जुटे 2 लाख से अधिक हेयरड्रेसर्स

मेट्रिक्स ने सभी स्टाइल्स व बालों के लिए SoColor Pre-Bonded सिस्टम पेश किया है. यह आपको हेयर कलरिंग का खूबसूरत एक्सपीरियंस देता है.

बात हो स्टाइल की और बालों का जिक्र न हो ऐसा हो ही नहीं सकता, क्योंकि आपके अट्रैक्शन, आपकी खूबसूरती को बढ़ाने में बालों का अहम रोल जो होता है. जरूरी नहीं कि हमेशा ग्रे बालों को रंगने के लिए ही हेयर कलर का इस्तेमाल किया जाता है. आजकल तो स्टाइलिश दिखने के लिए ही ज्यादातर हेयर कलर का इस्तेमाल हो रहा है. और ठीक भी है. क्यों अच्छा दिखने से कोन्फिडेन्स बढ़ता है. लेकिन हमारी हेयर स्टाइल संबंधित बदलती हुई जरूरतों के लिए हमारे हेयर ड्रेसर्स, हेयर स्टाइलिस्ट का भी बहुत अहम रोल है. क्योंकि उनकी मेहनत ही हमें स्टाइलिश दिखाने में अहम रोल निभाती है. जितना वे अपने इस हुनर को निखारते हैं, उतना ही स्टाइलिश वे हमें बना पाते हैं, इसलिए उनका निरंतर प्रशिक्षित होना बहुत जरूरी है. और इसमें उनका साथ देता है मेट्रिक्स ब्रैंड.

मेट्रिक्स अमेरिकन प्रोफेशन ब्रैंड है, जिसकी शुरुआत 1980 में हुई. इन्होंने अपने हेयर केयर प्रोडक्ट्स के जरिए ग्राहकों के बीच अपनी एक अलग पहचान बनाने के साथ-साथ लाखों हेयर स्टाइलिस्ट को दी है प्रोफेशनल ट्रेनिंग, ताकि वे अपने हुनर को निखार सकें, नए ट्रेंड्स से अवगत हो सकें और ग्राहकों को उनका मनचाहा स्टाइल दे सकें. भारत में मेट्रिक्स का लॉन्च 2005 में हुआ और तभी से मेट्रिक्स देश में अपनी मजबूत पकड़ बनाए हुए है और लगातार प्रोफेशनल्स की स्किल्स को अपग्रेड करने का काम करता आ रहा है. ताकि वे अपनी फील्ड में और भी ज्यादा निखर सकें.

अभी हाल में अमेरिका के अग्रणी प्रोफेशनल सैलून ब्रैंड ने सबसे बड़े कम्युनिटी ई कनेक्ट ‘मेट्रिक्स इंडिया एम डे’ पर ब्रैंड के नवीनीकरण की घोषणा की. इस कार्यक्रम में पूरे देश के 2 लाख से अधिक हेयरड्रेसर्स व प्रोफेशनल इंडस्ट्री के अनेक दिग्गज, जिसमें Philip Wolf, Tabatha Coffey, George Papanikolas, जो मेट्रिक्स के ग्लोबल एंबेसेडर हैं शामिल हुए. इसमें मेट्रिक्स इंडिया के एजुकेशन मैनेजर Melroy Dickson, जो मेट्रिक्स इंडिया के एजुकेशन मैनेजर हैं, ने मंच संभाला. दिन भर चले इस वर्चुअल इवेंट में इन मशहूर अंतर्राष्ट्रीय स्टाइलिस्टों की खास मास्टर क्लासेज चलती रहीं, जिसमें हेयरड्रेसर्स को जरूरी टूल्स संबंधित जानकारी दी, जिनके बल पर वे अपने टैलेंट को और निखार सकें.

इस कार्यक्रम के अंतर्गत रिफोरमुलेटेड सोकलर प्री-बॉन्डेड कलर सिस्टम भी पेश किया गया, जो हर तरह के बालों के लिए उपयुक्त है. ये तकनीकी सत्र 7 विभिन्न क्षेत्रीय भाषाओं में प्रदान किए गए, जो वास्तव में सभी हेयर स्टाइलिस्ट के लिए उपयोगी साबित होंगे.

आज इस ब्रैंड में बदलाव ऐसे समय में हो रहा है, जब ग्राहक बालों के साथ कुछ नया, कुछ अलग एक्सपेरिमेंट करना पसंद करते हैं और सेलिब्रिटी के लुक को फोलो करने के साथ इंटरनेट पर नए ट्रेंड के साथ कदम से कदम चलाने की चाह रखते हुए खुद को स्टाइल देने के बारे में सोचते हैं.

ऑल हेयर टाइप्स, ऑल ह्यूमंस

अपनी नई ब्रैंड टैगलाइन ऑल हेयर टाइप्स, ऑल ह्यूमंस के साथ मेट्रिक्स इंडिया का उद्देश्य एक इंक्लूसिव कम्युनिटी में इंडस्ट्री के हर प्रोफेशनल को अपना पूरा समर्थन देना है. यह हर हेयर स्टाइलिस्ट का स्वागत करता है. भले ही वो बिगिनर हो, सैलून में काम करते हो या फिर एक्सपर्ट, जो अपना उद्यम चलाने के लिए पूरी तरह तैयार हैं. उनकी प्रोफेशनल जर्नी के हर कदम पर उन्हें सहयोग करते हैं.

मेट्रिक्स ग्राहकों को भी अपना पूरा सहयोग प्रदान करता है. ये ब्रैंड हर तरह के बालों के लिए सोल्यूशन प्रदान करता है, मेट्रिक्स का कस्टमाइज्ड सोल्यूशन बालों की हर जरूरत, हर हेयर टाइप व हेयर टेक्सचर के लिए परफेक्ट है. जो ग्राहकों को ट्रेंड में बने रहने के लिए शेड्स के अलगअलग रेंज के चुनाव में सुविधा प्रदान करता है. इसके साथ ये ब्रैंड, हर प्रकार के बालों की देखभाल, कलर स्टाइलिंग के लिए वन स्टोप सोल्यूशन भी है.

हेयरड्रेसर्स की उन्नति के लिए

मेट्रिक्स संपूर्ण भारत में फैले अपने 36 एजुकेशन स्टूडियोज के विशाल नेटवर्क के माध्यम से हर साल 1 लाख से अधिक हेयरड्रेसर्स को प्रशिक्षित करता है. चाहे कोई ब्यूटी स्कूल से अभी-अभी निकला हो, किसी प्रतिष्ठित सैलून में काम करता हो या फिर नया बिजनेस शुरू किया हो, मेट्रिक्स उन्हें उनकी यात्रा के हर कदम पर सपोर्ट करता है. मेट्रिक्स लर्न एंड कनेक्ट के माध्यम से अब सभी के लिए हेयर कोर्सेस उपलब्ध है, जिसे कई सालों की कड़ी मेहनत के बाद तैयार किया गया है. ये हेयरड्रेसिंग से जुड़े हर सवाल-जवाब के लिए एक अच्छा मंच है. जिसमें हेयरड्रेसर्स हाइब्रिड ऑनलाइन, ऑफलाइन एजुकेशन मॉडल के माध्यम से अपनी हेयरड्रेसिंग की कला को बेहतर बनाने में काबिल हुए हैं.

सरल तकनीक और आत्मविश्वास से करें हेयर कलर

‘‘क्या ये मेरे बालों के लिए अच्छा है? इससे मेरे बालों को कोई नुकसान तो नहीं होगा? क्या इसके लिए आप पर भरोसा किया जा सकता है? ये बातें अकसर ग्राहकों के मन में सवाल पैदा करती हैं जब वो कलर सर्विस कराने सैलून जाते हैं. वहीं ग्राहकों की इस परेशानी का समाधान और हेयरड्रेसर्स की मदद करते हुए मेट्रिक्स ने सभी स्टाइल्स व बालों के लिए TSoColor Pre-Bonded सिस्टम पेश किया है. यह आपको हेयर कलरिंग का खूबसूरत एक्सपीरियंस देती है. क्योंकि इस कलर रेंज में बॉण्ड प्रोट प्रोटेक्टिंग कॉन्सनट्रेट मौजूद हैं, जो कलरिंग के दौरान बालों के अंदरूनी स्ट्रक्चर को बरकरार रखता है. साथ ही बालों को किसी भी तरह के नुकसान से बचाता है, जिससे ग्राहकों को वाइब्रेंट, लंबे समय तक चलने वाले कलर्स मिलते हैं, जो कि इंडियन बालों के लिए परफेक्ट औप्शन हैं. ●

इस त्योहार डर नहीं खुशियां लाएं

माना कि अभी कोविड का खतरा टला नहीं है, मगर इस का मतलब यह भी तो नहीं कि हम खुश रहना ही छोड़ दें...

त्योहार का मतलब खुशियों का समय, लेकिन पिछले साल से कोरोना के हमारे बीच में रहने की वजह से हम अपने घरों में रहने पर मजबूर हो गए हैं और अगर निकलते भी हैं तो डरडर कर. इस कारण लोगों से मिलनाजुलना न के बराबर हो गया है.

अब त्योहारों पर वह एक्साइटमैंट भी देखने को नहीं मिलता, जो पहले मिलता था. ऐसे में जरूरी हो गया है कि हम त्योहारों को खुल कर ऐंजौय करें. खुद भी पौजिटिव रहें, दूसरों में भी पौजिटिविटी का संचार करें.

तो आइए जानते हैं उन टिप्स के बारे में, जिन से आप इन त्योहारों पर अपने घर में पौजिटिव माहौल बनाए रख सकते हैं:

घर में बदलाव लाएं

त्योहारों के आने का मतलब घर की साफसफाई करने से ले कर ढेर सारी शौपिंग करना, घर के इंटीरियर में बदलाव लाना, घर व अपनों के लिए हर वह चीज खरीदना, जो घर को नया लुक देने के साथसाथ अपनों के जीवन में खुशियां लाने का भी काम करे. तो इन त्योहारों पर आप यह न सोचें कि किस को घर पर आना है या फिर ज्यादा बाहर आनाजाना तो है नहीं, बल्कि इस सोच के साथ घर को सजाएं कि इस से घर को नयापन मिलने के साथसाथ घर में आए बदलाव से आप की जिंदगी की उदासीनता पौजिटिविटी में बदलेगी.

इस के लिए आप ज्यादा बाहर न निकलें बल्कि खुद की क्रिएटिविटी से घर को सजाने के लिए छोटीछोटी चीजें बनाएं या फिर आप मार्केट से भी बजट में सजावट की चीजें खरीद सकती हैं और अगर आप काफी टाइम से घर के लिए कुछ बड़ा सामान खरीदने की सोच रही हैं और आप का बजट भी है तो इन त्योहारों पर उसे खरीद ही लें. यकीन मानिए यह बदलाव आप की जिंदगी में भी खुशियां लाने का काम करेगा.

करें साथ सैलिब्रेट

त्योहार हों और अपनों से मिलनाजुलना न हो, तो त्योहारों का वह मजा नहीं आ पाता, जो अपनों के साथ सैलिब्रेशन में आता है. इन त्योहारों पर आप सावधानी बरत कर अपनों के साथ खुल कर त्योहारों को सैलिब्रेट करें. अगर आप व आप का परिवार जिन अपनों व दोस्तों के साथ त्योहार मनाने का प्लान कर रहा है और अगर वे फुली वैक्सिनेटेड हैं तो आप उन के साथ सावधानी बरत कर त्योहारों को सैलिब्रेट कर सकते हैं. इस दौरान खुल कर मस्ती करें, खूब सैल्फीवैल्फी लें, जम कर डांस पार्टी करें, अपनों के साथ गेम्स खेल कर त्योहारों की रात को भी रंग डालें.

पार्टी में इतनी धूम मचाएं कि आप के जीवन की सारी उदासीनता ही गायब हो जाए और आप बस इन दिनों हुए ऐंजौयमैंट को याद कर बस यही सोचें कि हर दिन ऐसा ही हो. मतलब सैलिब्रेशन में इतना दम हो कि आप को उस की याद आते ही चेहरे पर मुसकान लौट आए.

खुद को भी रंगे रंगों से

आप ने त्योहारों के लिए घर को तो सजा लिया, लेकिन फैस्टिवल वाले दिन आप का लुक फीकाफीका आप को बिलकुल भी त्योहारों का एहसास नहीं दिलवाएगा. ऐसे में घर को सजाने के साथसाथ आप को अपनी जिंदगी में रंग भरने के लिए खुश रहने के साथसाथ नए कपड़े खरीदना और खुद को सजानासंवारना होगा ताकि आप में आया नया बदलाव देख कर आप का कौन्फिडैंस बढ़े.

आप को खुद लगे कि आप त्योहारों को पूरे मन से सैलिब्रेट कर रही हैं. आप के नए आउटफिट्स पर आप का खिलाखिला चेहरा दूसरों के चेहरे पर भी मुसकान लाने का काम करेगा. आप भले ही किसी से मिलें या न मिलें, लेकिन त्योहारों पर सजनासंवरना जरूर क्योंकि यह बदलाव हमारे अंदर पौजिटिविटी लाने का काम करता है.

गिफ्ट्स से दूसरों में भी बांटें खुशियां

जब भी आप त्योहारों पर किसी के घर जाएं या फिर कोई अपना आप के घर आए तो आप उसे खाली हाथ न लौटाएं बल्कि आपस में खुशियां बांटने के लिए गिफ्ट्स का आदानप्रदान

करें. भले ही गिफ्ट्स ज्यादा महंगे न हों, लेकिन ये मन को इस कदर खुशी दे जाते हैं, जिस का अंदाजा भी हम नहीं लगा पाते हैं.

गिफ्ट्स मिलने की खुशी से ले कर उन्हें खोलने व देखने की खुशी हमें अंदर तक गुड फील करवाने का काम करती है. साथ ही इस से किसी स्पैशल डे का भी एहसास होता है. आप औनलाइन भी अपनों तक गिफ्ट्स पहुंचा सकती हैं. तो फिर इन त्योहारों पर अपनों के चेहरों पर गिफ्ट्स से लाएं खुशियां.

खानपान से करें ऐंजौय

अगर आप त्योहारों पर त्योहारों जैसा फील लेना चाहती हैं तो फिर इन दिनों बनने वाले पकवानों का जम कर ऐंजौय करें. यह न सोचें कि अगर हम चार दिन तलाभुना खाना खा लेंगे तो मोटे हो जाएंगे बल्कि इन दिनों बनने वाले हर ट्रैडिशनल फूड का मजा लें. खुद भी खाएं और दूसरों को भी खिलाएं. इस से घर में खुशियों भरा माहौल रहता है.

चाहे कोरोना के कारण त्योहारों को मनाने के स्टाइल में थोड़ा बदलाव जरूर आया है, लेकिन आप त्योहारों को वैसे ही पूरी ऐनर्जी के साथ मनाएं, जैसे पहले मनाती थीं. भले ही कोई न आए, लेकिन आप अपनों के लिए बनाएं पकवान. जब घर में बनेंगे पकवान और उन्हें सब मिल बैठ कर खाएंगे, तो त्योहारों का मजा और दोगुना हो जाएगा.

सजावट से लाएं पौजिटिविटी

अगर आप घर में एक ही चीज को सालों से देखदेख कर बोर हो गई हैं और घर में पौजिटिविटी लाना चाहती हैं तो घर में छोटीछोटी चीजों से बदलाव लाएं. जैसे कमरे की एक दीवार को हाईलाइट करें. इस से आप के पूरे रूम का लुक बदल जाएगा. वहीं घर में नयापन लाने के लिए कुशन कवर, टेबल कवर, बैडशीट को कौंबिनेशन में डालें. आप पुरानी साड़ियों से भी कुशन कवर बना सकती हैं. आप बाहर बालकनी में हैंगिंग वाले गमले लगाने के साथसाथ खाली बोतलों को भी सजा कर उन में भी पौधे लगा सकती हैं.

ऐसा करना आप को अंदर से खुशी देने के साथसाथ आप के घर में पौजिटिव ऐनर्जी लाने का काम भी करे. वहीं कमरे की दीवारें जो घर की जान होती हैं, उन्हें अपने हाथ से बनी चीजों से सजा कर फिर से जीवंत करें. **-पारुल भटनागर** ●

दूसरों में भी भरें पौजिटिविटी

भले ही अब लोग वैक्सिनेट हो रहे हैं, लेकिन कोरोना अभी भी हमारे बीच है. ऐसे में डर के कारण लोग घरों में ज्यादा रहने पर मजबूर हैं. घरों में रहना लोगों की मैंटल हैल्थ को प्रभावित करने का काम कर रहा है. ऐसे में इन त्योहारों पर आप लोगों में पौजिटिविटी लाने की कोशिश करें. उन्हें समझाएं कि जो खुशियों के पल आज मिले हैं, उन्हें खुल कर जीएं. खुद के लिए त्योहारों को पूरे जोश के साथ सैलिब्रेट करें क्योंकि जब हम अच्छा सोचेंगे, करेंगे तभी हम खुश रह पाएंगे व दूसरों को भी खुश रख पाएंगे.

कहानी ● मनमोहन भाटिया

रिश्ता दोस्ती का

तलाकशुदा श्वेता का इंद्रनील के साथ ऐसा क्या संबंध था, जिसे वह चाह कर भी न तो तोड़ पा रही थी और न ही उस से दूर हो रही थी...

औफिस में लंच के समय श्वेता ने व्हाट्सऐप संदेश देखा "आज शाम 6 बजे," श्वेता ने तुरंत उत्तर दे दिया. "ठीक है," औफिस से 6 बजे श्वेता नीचे उतरी, इंद्रनील उस का इंतजार कर रहा था. दोनों पैदल समीप के मौल की ओर बातें करते हुए चल दिए जहां कौफीहाउस में एक कोने की सीट पर बैठ कर कौफी पीने लगे. इंद्रनील आज चुप था, वह श्वेता की ओर न देख कर विपरीत दिशा में देख रहा था.

"क्या बात है इंद्रनील, उधर क्या देख रहे हो?"

"कुछ नहीं, बस यों ही."

"चुप भी हो?"

श्वेता के पूछने पर इंद्रनील चुप रहा.

"कौफी भी नहीं पी रहे हो. टकटकी लगा कर उधर देखे जा रहे हो. कौन है वहां?"

इंद्रनील ने अब श्वेता की ओर देखा और धीरे से कहा "श्वेता अब विदा होने का समय आ गया है."

"समझी नहीं?"

"मैं दिल्ली छोड़ कर वापस कोलकाता जा रहा हूं," इंद्रनील ने श्वेता की ओर पहली बार देखते हुए कहा.

"क्या सदा के लिए?" श्वेता कुछ उदास हो गई.

"हां तभी तुम से कह रहा हूं. शायद आज अंतिम बार मिलना हो, मैं कुल सुबह कोलकाता रवाना हो रहा हूं."

PRABHAT2021

"इतनी जल्दी?"

"हां सब अचानक से हो गया और निर्णय भी तुरंत ही लेना पड़ा."

"श्वेता मैं ने नौकरी छोड़ दी है. आज मेरा अंतिम दिन था. सब को अलविदा कहा. बिना तुम से मिले कैसे जा सकता हूं, एक तुम ही तो हो जिस के साथ हर सुख और दुख सांझा किया है."

"पहले बता देते?" श्वेता के इस प्रश्न पर इंद्रनील भावुक हो गया.

"बस 10-12 दिनों में घटनाक्रम इतनी तेजी से घूमा कि तुम से बात नहीं कर सका."

"कुछ बताओ, दिल पर पड़ा बोझ हलका हो जाएगा," श्वेत ने इंद्रनील से कहा.

"श्वेता पिछले महीने श्यामली की मृत्यु हो गई."

"तुम ने बताया ही नहीं?"

"मुझे भी नहीं मालूम था. कोई 12 दिन पहले श्यामली की चाची ने अस्पताल में दोनों बच्चों सुब्रता और सांवली को मेरी मां के हवाले कर दिया. बच्चों की खातिर ही दिल्ली छोड़ कोलकाता जा रहा हूं," कह कर इंद्रनील चुप हो गया.

इंद्रनील और श्वेता कौफी के घूंट पीते हुए अतीत में चले गए... श्वेता और इंद्रनील पिछले लगभग 10 वर्षों से मित्र हैं. दोनों की उम्र लगभग 40 के आसपास है. श्वेता 10 वर्ष पहले जब औफिस में काम करने पहली बार आई थी तब इंद्रनील के साथ वाली सीट पर बैठ कर काम करना आरंभ किया. साथसाथ बैठ कर काम करतेकरते दोनों घनिष्ठ मित्र बन गए. दोनों में एक बात समान थी कि दोनों उस समय तलाकशुदा थे.

श्वेता का एक 4 वर्ष का पुत्र जिस का नाम शौर्य था और अपने मातापिता के संग रह रही थी. इंद्रनील कोलकाता का रहने वाला था और वह भी तलाकशुदा था उस के 2 बच्चे थे 4 वर्षीय पुत्र सुब्रता और 2 वर्षीय पुत्री सांवली. तलाक के समय छोटे बच्चों की परवरिश मां को मिली. इंद्रनील कोलकाता से दिल्ली आ गया.

कभीकभी जब कोलकाता जाता तब बच्चों से मिलता. शुरूशुरू में बच्चों से मिलना लगा रहा फिर बच्चे भी कभीकभी मिलने वाले पिता से घुलमिल नहीं सके और इंद्रनील ने बच्चों से मिलना छोड़ दिया.

कुछ यही हाल श्वेता का भी था. वह शौर्य को अपने पिता के साए से दूर रखना चाहती थी और 2 वर्ष बाद दूर हो ही गया. श्वेता की समस्या उस का पुत्र था जिस कारण उस का दूसरा विवाह नहीं हुआ. उस के मातापिता तो दूसरा विवाह चाहते थे, लेकिन सामाजिक बेड़ियों ने एक बच्चे वाली मां का दूसरा विवाह नहीं होने दिया. इंद्रनील ने एक बार दूसरा विवाह करने की सोची, लेकिन पुराने कटु अनुभव ने उसे रोक लिया.

10 मिनट बाद पुरानी यादों के चलते नम आंखों के साथ वर्तमान में आ गए और कौफीहाउस से बाहर मौल में चहलकदमी करने लगे. एक दुकान के अंदर श्वेता इंद्रनील के लिए शर्ट पसंद करने लगी और इंद्रनील श्वेता के लिए साड़ी पसंद करने लगा. एकदूसरे के लिए शायद अंतिम उपहार उन दोनों ने खरीदा था. आज कोई बात नहीं हो रही थी सिर्फ एकदूसरे की आंखों में आंखें डाल कर दिल की बात कह और सुन रहे थे. मौल से बाहर आने पर श्वेता ने शर्ट का पैकेट इंद्रनील को दिया, "इंद्र फिर कब मिलना होगा?"

इंद्रनील ने साड़ी का पैकेट श्वेता को देते हुए जवाब दिया, "मुझे स्वयं नहीं मालूम... फोन करूंगा."

बाय कह कर इंद्रनील और श्वेता अपनेअपने घर की ओर चल दिए. इंद्रनील ने सुबह की गाड़ी पकड़नी थी, इसलिए उस ने सारा सामान पैक कर रखा था, लेकिन उस की आंखों से नींद नदारद थी... 10 वर्ष से उस की श्वेता से पहचान है. श्वेता से वह औफिस में ही मिलता था और औफिस से बाहर सिनेमा भी देखते थे, मौल भी घूमते थे और अकसर इंडिया गेट के लौन या पुराना किला के अंदर दीवार के साथ बैठ कर बातें करते थे.

इंद्रनील किराए के कमरे में रहता था और कभी भी श्वेता को अपने कमरे में ले कर नहीं गया. वह श्वेता पर किसी भी तरह का लांछन नहीं लगने देना चाहता था उस का मकान मालिक या पड़ोसी श्वेता और उस के रिश्ते पर कोई उंगली उठाए. ठीक उसी तरह वह कभी भी श्वेता के घर नहीं गया कि कहीं श्वेता का परिवार, रिश्तेदार, पड़ोसी उन की मित्रता को गलत समझें.

इन 10 वर्षों में उन दोनों का रिश्ता सिर्फ भावनात्मक ही रहा. वे दोनों कभी भी नहीं बहके और लक्ष्मण रेखा को नहीं लांघे. औफिस में उन की नजदीकियों पर सहकर्मी उपहास करते थे, लेकिन यह अधिक समय नहीं रहा क्योंकि 1 वर्ष बाद इंद्रनील ने नौकरी बदल ली और औफिस के बाद या अवकाश के समय ही मिलते थे. 10 वर्षों में इंद्रनील और श्वेता ने कई नौकरियां बदलीं, लेकिन एक अनोखा भावनात्मक रिश्ता मजबूत होता गया.

श्वेता की भी नींद नदारद थी. वह इंद्रनील के बारे में सोचती रही कि दोनों एकदूसरे के

PRABHAT2021

नजदीक होते हुए भी दूर रहे. एक खयालात, एक सोच लेकिन एक नहीं हुए. पिछले 10 वर्षों से वे दोनों कहें तो दोहरी जिंदगी जी रहे थे.

इंद्रनील कोलकाता चला गया और श्वेता ऑफिस के बाद उदास रहने लगी. पुत्र शौर्य अब 14 वर्ष का हो गया है और पढ़ाई के साथ खेल में व्यस्त रहने लगा है. श्वेता रात को इंद्रनील के बारे में ही सोचती रहती और इंद्रनील श्वेता के बारे में सोचता रहता. इंद्रनील का पुत्र सुब्रता भी अब 14 वर्ष और पुत्री सांवली 12 की हो गई. इंद्रनील कई वर्षों से बच्चों से नहीं मिला था. तलाक के बाद श्यामली अपने मातापिता के संग रह रही थी, लेकिन वे श्यामली से पहले ही दुनिया से कूच कर चुके थे.

शमामली की मृत्यु पर दोनों बच्चे अकेले रह गए. सड़क दुर्घटना के बाद अस्पताल में श्यामली ने अपने साससुसर को संदेश भिजवाया और बच्चों को अस्पताल में दादादादी को सुपुर्द कर के दुनिया छोड़ गई. मातापिता से सूचना मिलने पर इंद्रनील कोलकाता चला गया. अंतिम समय में श्यामली की आर्थिक स्थिति दयनीय थी और बहुत मुश्किल से गुजरबसर हो रहा था. स्कूल की फीस भी नहीं भरी थी.

इंद्रनील सोचने लगा कि 10 वर्ष पूर्व श्यामली ने तलाक पर एक मुश्त 10 लाख रुपए की रकम ली थी, यदि वह उस रकम को बैंक में फिक्स्ड डिपौजिट पर रखती तब आज इतनी दयनीय स्थिति नहीं होती.

इंद्रनील की कुछ समझ में नहीं आ रहा था कि क्या करे. बच्चे उस के पास थे, लेकिन सहमे हुए क्योंकि वर्षों बाद अपने पिता से मिल रहे थे जिस की उन के मानसपटल पर कोई स्मृति शेष नहीं थी. इंद्रनील ने सब से पहले बच्चों की स्कूल फीस भरी और उन को स्कूल भेजना शुरू किया. श्यामली ने सड़क दुर्घटना के पश्चात अस्पताल में बच्चों को उन के पिता के बारे में बताया और दादादादी के सुपुर्द किया.

कोलकाता आए इंद्रनील को 1 महीना हो गया. इस 1 महीने में श्वेता और इंद्रनील के बीच कोई बात नहीं हुई. श्वेता ने फोन करने की सोची, लेकिन संयम रखते हुए अपने हाथ खींच लिए. अब उस ने अपना समय पुत्र शौर्य के संग बिताना आरंभ किया. इंद्रनील अपने जीवन में तालमेल नहीं बैठा सका और एक दिन श्वेता को फोन कर ही दिया.

"श्वेता कैसी हो?"

"तुम बताओ?"

"चलो एकदूसरे को अपना हाल बता देते हैं."

"यह ठीक है इंद्रनील, जीवन का नया पड़ाव कैसा लग रहा है?"

"श्वेता इन परिस्थितियों के बारे में कभी सोचा नहीं था इसलिए हालात से समन्वय नहीं बन पा रहा है."

"इंद्रनील जीवन अनिश्चिता से भरपूर है. भविष्य एक रहस्य है कि कल क्या होगा. हम ने विवाह किया तब यह नहीं सोचा था कि हमारा तलाक होगा लेकिन हुआ. जब हम ने उन परिस्थितियों को जीया तब अब भी जी सकते हैं. थोड़ा समय दिक्कत होती है फिर हम सब नई परिस्थितियों के आदी हो जाते हैं."

"श्वेता तुम्हारी दार्शनिक बातें सुन कर मन का बोझ हलका हुआ कि हालात से समझौता करना ही पड़ता है."

"इंद्रनील जीवन अपनेआप में ही समझौता है. हर पल समझौता करना होता है. अगर हम यह बात पहले समझ जाते तब हो सकता है कि तलाक ही नहीं होता लेकिन हुआ क्योंकि कहीं न कहीं हमारा अहम टकरा गया और हम पीछे नहीं हटे. जीवन के अनुभवों से ही हम सीखते हैं."

"श्वेता मेरी समस्या बच्चों के साथ तालमेल

की है. आज वर्षों बाद बच्चे साथ हैं, समझ नहीं आ रहा कि मैं उन के साथ कैसा व्यवहार करूं."

"इंद्रनील बच्चे तो तुम्हारे अपने हैं बस अंतर सिर्फ इतना है कि तुम वर्षों बाद बच्चों से मिल रहे हो. समझ लो कि विदेश में रहते थे. अब वापस अपने घर आए हो."

"श्वेता तुम तो उदाहरण भी ऐसे देती हो कि मेरे पास कोई उत्तर ही नहीं सिवा इस के कि तुम्हारे सुझाव पर अमल करूं."

"इंद्रनील यह महिला दिमाग का कमाल है जो पुरुष दिमाग से सदा आगे रहता है."

फोन पर बात समाप्त होने पर शौर्य ने मां श्वेता से पूछा, "मम्मी किस के साथ बात कर रही थीं? बहुत लंबी बात हो गई?"

"शौर्य में इंद्रनील से बात कर रही थी. मेरे साथ औफिस में काम करते थे आजकल कोलकाता में रहते हैं. कई बार बात होती रहती है. इन का लड़का भी तुम्हारे जितना बड़ा है 14 वर्ष का."

"इंद्रनील अंकल कभी घर नहीं आए... कभी देखा नहीं?"

पुत्र के इस प्रश्न पर श्वेता को आश्चर्य हुआ कि आज पहली बार शौर्य उस से ऐसा प्रश्न कर रहा है. अब वह बड़ा हो गया है और दुनिया की ऊंचनीच भी समझने लगा है. फिर चुटकी में अपने भावों को नियंत्रित करते हुए श्वेता ने शौर्य को समझाया कि हमारे औफिस में बहुत कर्मचारी हैं और मैं ने 4 कंपनियों में काम किया, वहां अनेक के साथ मेरी मित्रता रही, लेकिन मैं किसी के घर नहीं जाती थी क्योंकि तुम छोटे थे और औफिस के बाद तुम्हारे साथ समय बिताना मेरी प्राथमिकता रही है इसी कारण मैं किसी को अपने घर भी नहीं बुलाती थी क्योंकि तुम्हें मालूम है कि मेरा और तुम्हारे पापा का 10 वर्ष पूर्व तलाक हुआ था.

"मैं ने तुम्हारी परवरिश को सब से बेहतर रखने की कोशिश की ताकि तुम्हें पिता की कमी महसूस न हो. अब तुम बड़े हो गए हो तुम चाहोगे तब मैं अपने मित्रों को भी घर बुलाऊंगी."

"मम्मी मैं तो सिर्फ इसलिए पूछ रहा था कि मेरे मित्र घर आते हैं तब आप के क्यों नहीं आते हैं?"

"वह इसलिए कि तुम मित्रों के संग पढ़ते हो, मेरे मित्र आएंगे तब सिर्फ गपशप होगी और तुम्हारी पढ़ाई में खलल होगा."

"कभीकभी तो बुला सकती हो?"

"अब तुम चाहते हो तब इसी रविवार को अपने मित्रों के संग महफिल सजा दूंगी," श्वेता ने मुसकराते हुए शौर्य से कहा तो शौर्य भी मुसकरा दिया.

खैर शौर्य की मंशा श्वेता समझ गई कि बच्चा अब स्याना हो गया है और रिश्तों के साथ मित्रता की भी अहमियत समझने लगा है. श्वेता ने अपनी तरफ से इंद्रनील को फोन नहीं किया. उसे शायद डर था कि शौर्य उस के इंद्रनील के साथ पवित्र रिश्ते को कहीं गलत न समझ ले कि उस की मां दोहरी जिंदगी जी रही है. उस ने रिश्ते पर पूर्णविराम लगा दिया. इंद्रनील कभीकभी श्वेता से फोन पर बात कर लिया करता था, वह सिर्फ अपने बच्चों से जुड़ने पर ही विमर्श करता था.

इंद्रनील ने कोलकाता में नौकरी कर ली और छुट्टी वाले दिन बच्चों के साथ रहता और उन के साथ घूमने जाता. श्वेता ने इंद्रनील को सलाह दी कि वह बच्चों को आर्थिक संरक्षण प्रदान करने के साथसाथ उन से भावनात्मक रूप से भी जुड़े. इंद्रनील छुट्टी वाले दिन बच्चों के साथ घूमने जाता. धीरेधीरे बच्चे इंद्रनील से जुड़ने लगे. इंद्रनील के बच्चों से जुड़ाव के बाद श्वेता ने इंद्रनील से फोन पर बात भी बंद कर दी.

1 वर्ष बाद सर्दियों की ठंड में श्वेता बालकनी में बैठ कर धूप सेंक रही थी. शौर्य की 10वीं की बोर्ड परीक्षा नजदीक थी. वह भी धूप में श्वेता के नजदीक बैठ कर पढ़ रहा था तभी डोरबैल बजी.

"शौर्य की मंशा श्वेता समझ गई कि बच्चा अब स्याना हो गया है और रिश्तों के साथ मित्रता की भी अहमियत समझने लगा है..."

"शौर्य जरा दरवाजा खोलना."

"मम्मी मैं पढ़ रहा हूं, आप खोलिए."

श्वेता ने दरवाजा खोला, दरवाजे पर इंद्रनील अपने बच्चों सुब्रता और सांवली के संग खड़ा था. वह इंद्रनील को अचानक घर पर बिना किसी सूचना के अपने सामने देख कर अचंभित हो गई. उस का मुख खुला का खुला रह गया.

इंद्रनील ने चुप्पी तोड़ी, "श्वेता इन से मिलो, सुब्रता और सांवली."

"आओ इंद्रनील," श्वेता ने सब को बैठक में बैठा कर शौर्य को आवाज दी, "शौर्य देखो कौन आया है."

"कौन है मम्मी?" शौर्य ने बालकनी से ही श्वेता से पूछा.

"इंद्रनील अंकल."

इंद्रनील सुनते ही शौर्य बैठक में आ कर बड़ी आत्मीयता से सब से मिला.

सुब्रता और सांवली के एक प्रश्न पर श्वेता चुप रह गई, "आंटी आप ने पापा से फोन पर बात करना क्यों छोड़ दिया है?"

श्वेता को इस प्रश्न का उत्तर मालूम था, लेकिन बच्चों को किस तरह से अपने मन की बात समझाए, उस की जबान पर शब्द नहीं आ रहे थे.

"हां मम्मी आप इंद्रनील अंकल को अपने विचारों से अवगत कराती थीं और सुझावों से अंकल को बच्चों से एक कराया फिर क्या हुआ जो आप ने अंकल से बात करनी बंद कर दी?"

शौर्य की बात का समर्थन करते हुए सुब्रता और सांवली ने भी श्वेता से प्रश्न पूछा, "आंटी आप के सुझाव और मार्गदर्शन से हम पापा से जुड़ सके और आप ही पापा से जुदा हो गईं. पापा हमारे सामने आप से फोन पर बात करते थे, इसलिए हमारे अनुरोध पर पापा हमें आप से मिलवाने दिल्ली आए हैं."

श्वेता ने बात बदलते हुए इंद्रनील से पूछा "कहां रुके हो?"

"कंपनी के गैस्टहाउस में रुका हूं. थोड़ा कंपनी का काम भी कर लूंगा और बच्चों के साथ दिल्ली भी घूम लूंगा."

बात को दूसरी तरफ घूमता देख सुब्रता और सांवली ने श्वेता को टोका, "आंटी आप ने हमारे प्रश्न का उत्तर नहीं दिया."

"हां मम्मी मैं भी इस प्रश्न का उत्तर चाहता हूं," शौर्य ने भी मां से पूछा.

"श्वेता मैं भी उत्तर चाहता हूं," इंद्रनील ने भी श्वेता से पूछा.

2 मिनट तक श्वेता चुप रही फिर बोली, "इंद्रनील तुम तो उत्तर जानते हो. हम और तुम सिर्फ मित्र रहे, एक अच्छे मित्र की भांति हम ने आपस में सुख और दुख साझा किए. हमारी मित्रता इसलिए मजबूत रही क्योंकि हम दोनों तलाकशुदा थे और हमारे बच्चों की उम्र भी एकजैसी थी. जब मैं पहली बार औफिस में इंद्रनील से मिली तब इंद्रनील सुब्रता और सांवली से मिलते रहते थे और उसी तरह शौर्य अपने पिता से. छोटे बच्चों की अच्छी परवरिश हो और उन के मानसपटल पर हमारे तलाक का धब्बा न लगे यही हम दोनों का मुख्य उद्देश्य था.

"श्यामली की मृत्यु के पश्चात जब सुब्रता और सांवली इंद्रनील के जीवन में वापस आए तब तुम किशोरावस्था में पदार्पण कर चुके थे और दुनिया की ऊंचनीच को समझने लगे थे. इस से पहले कि शौर्य मुझे गलत समझे मैं ने दूरी बनानी उचित समझी."

श्वेता का उत्तर इंद्रनील को मालूम था कि यही होगा, लेकिन तीनों बच्चे एकसाथ बोले, "आप मित्र बन कर रहो. मित्रता क्यों तोड़ते हो?"

"हमने कभी लक्ष्मणरेखा नहीं लांघी है."

"हम लक्ष्मण रेख लांघने को नहीं कह रहे हैं. पुरानी मित्रता को कायम रखो."

शौर्य ने श्वेता का हाथ पकड़ कर इंद्रनील की ओर बढ़ाया तो सुब्रता ने इंद्रनील का हाथ श्वेता की ओर बढ़ाया.

"सच्ची मित्रता कभी नहीं टूटती है," सांवली ने श्वेता और इंद्रनील का हाथ एक करते हुए कहा. ●

खुद को व्यस्त रखना अच्छी बात है मगर इस दौरान अगर आप अस्तव्यस्त हैं, तो इस का असर जीवन के हर पहलू पर पड़ सकता है...

व्यस्त रहें अस्तव्यस्त नहीं

हा ही में सरकार ने नए संसद भवन के निर्माण का आदेश जारी किया है और उस पर तेजी से काम हो रहा है. एक बार आप राजपथ घूम कर आएं. सबकुछ बिखरा हुआ सा दिखेगा. जगहजगह नो ऐंट्री के बोर्ड लगे हैं. सड़कें दूरदूर तक खुदी हुई हैं. जगहजगह मलबे के ढेर लगे हैं. गाड़ियों को घुमाघुमा कर ले जाना पड़ रहा है. जनता परेशान हो रही है और यह 2-4 दिनों की बात नहीं वरन महीनों यही हाल रहने वाला है.

ऐसा ही या फिर कहें कि इस से भी बदतर नजारा होता है तब जब किसी इलाके में नई मैट्रो लाइन या फ्लाईओवर आदि का निर्माणकार्य शुरू होता है. हर तरफ मलबे के ढेर, लोहे की छड़े और क्रेन जैसी बड़ीबड़ी गाड़ियां बेतरतीब सी सड़कों पर नजर आती हैं. मिट्टी और पानी से सड़कों पर कीचड़ की भरमार हो जाती है और इस वजह से लोगों का उन रास्तों से आनाजाना मुहाल हो जाता है. ट्रैफिक जाम और गाड़ियों के शोर से जिंदगी बद से बदतर हो जाती है.

ऐसे में सवाल उठता है कि इस तरह के निर्माणकार्यों में जब मनचाहा पैसा कमाया जा रहा है तो भी सबकुछ व्यवस्थित क्यों नहीं है? जनता को तकलीफ क्यों सहनी पड़ती है? कोई देखने वाला क्यों नहीं है? यदि थोड़ा सा खयाल रखा जाए और पूर्व योजना और व्यवस्था के साथ काम किया जाए तो जनता की तकलीफों को बहुत सहजता से कम किया जा सकता है.

दरअसल, यह भारतीय मनोवृत्ति है. देश हो, समाज हो या छोटा सा घर, हर तरफ लोगों को अस्तव्यस्त रहने की आदत है. घरों में हर जना अपने सामान इधरउधर पटकने का आदी होता है. पति हो या बच्चे, स्कूल/औफिस से घर आते ही अपना बैग टेबल/बैड/सोफे पर पटकते हैं और मोबाइल में लग जाते हैं. बच्चे एक जूता एक कमरे में तो दूसरा दूसरे कमरे में उतार कर और मोजों को कहीं दूर फेंकते हुए बिस्तर पर आ गिरते हैं. बाहर से आ कर अपने कपड़े भी बाथरूम या बिस्तर पर छोड़ कर अपनी दुनिया में मगन हो जाते हैं.

सामान्यतया यह काम गृहिणी का माना जाता है कि वह सब का सामान व्यवस्थित कर के रखे. अगर गृहिणी कहीं से चूक जाए तो सुबह भागमभाग मच जाती है. साधारणतया ऐसे घरों में सुबह का दृश्य बड़ा ही मनोरम होता है. पति टाई/फाइल वगैरह ढूंढ़ते दिखते हैं तो बच्चे मोजे और

किताबें. मां टिफिन बनाने के बीचबीच में सामान खोजने के लिए दौड़ती है.

ऐसे में कभी रोटी जल जाती है, तो कभी बस छूट जाती है और कभी औफिस पहुंचने में देर हो जाती है. यह सब नतीजा है अस्तव्यस्त रहने की आदत का. जीवन की आपाधापी और परेशानियों से बचना है तो जीवन में व्यवस्थित रहने की आदत बहुत जरूरी है. यह आदत घर के हर सदस्य में होनी चाहिए वरना किसी एक की बेपरवाही के कारण दूसरे घर वालों को परेशानी का सामना करना पड़ता है.

व्यवस्थित रहने की आदत डालें

यादातर लोगों को व्यवस्थित रहना बिलकुल भी आसान नहीं लगता है. याद रखिए व्यवस्थित रहने की आदत डालने में वक्त लग सकता है, लेकिन एक बार जब आप ऐसा करना शुरू करते हैं तो फिर यह आप की आदत में शुमार हो जाता है. इस से आप की जिंदगी काफी आसान बन जाती है. अपने रहने की जगह को व्यवस्थित करने के साथ ही आप को हर काम व्यवस्थित तरीके से करने की आदत बनाना होगी ताकि आप कम वक्त में भी काफी सारे काम पूर्णता के साथ कर पाएं. व्यवस्थित रहने से आप का तनाव और चिंताएं भी कम हो जाती हैं.

वक्त के साथ चलें

सब से पहले अपने वक्त को व्यवस्थित करें. एक कैलेंडर लें और सभी महत्त्वपूर्ण तारीखों जैसे घर वालों या दोस्तों के बर्थडे, ऐनिवर्सरी आदि को नोट कर लें. इसे अपनी किचन में, बैड के सामने या अपने होम औफिस की दीवार जैसी किसी ऐसी जगह पर लगा लें जहां आप की नजर उस पर रोजाना पड़े. आप चाहें तो कंप्यूटर डैस्कटौप पर भी एक कैलेंडर लगा कर रख सकती हैं. रोजाना दूसरी जरूरी तारीखों, अपौइंटमैंट्स और मीटिंग्स डेट्स भी टिक करती जाएं ताकि यह लगातार अपडेटेड रहे और आप को आसानी हो.

अब एक समय निश्चित करें और रोज उस समय जैसे सुबह उठने के बाद या फिर सोने से पहले इस कैलेंडर को चैक करने की आदत बना लें. आप चाहें तो जरूरी डेट्स को रैड कलर से हाइलाइट कर सकती हैं. आप फोन पर कैलेंडर ऐप का प्रयोग कर रिमाइंडर भी सैट कर सकती हैं. इस से आप वक्त पर हर जगह मौजूद रह सकेंगी और रिश्ते हों या कैरियर, हर जगह बिना किसी टैंशन खुद को आगे रख सकेंगी.

इन सब के साथ खुद को वक्त के हिसाब से अनुशासित रखना भी जरूरी है. हर काम का समय निश्चित रखें. सुबह जल्दी उठें और फिर शांति से अपने काम करें.

जरूरी कामों की लिस्ट बनाएं

कई दफा हम कोई जरूरी काम करना भूल जाते हैं और फिर बाद में पछताते हैं कि इतना अर्जेंट काम भूल कैसे गए. इस टैंशन से बचने के लिए लिस्ट बनाना शुरू करें.

हर रोज सुबह उस दिन जो काम करने हैं उन की एक लिस्ट बनाएं. इसे 2 हिस्सों में विभाजित करें. पहला हिस्सा घर के कामों की लिस्ट का हो और दूसरे हिस्से में उन कामों की लिस्ट बनाएं जो आप को औफिस में करने हैं या फिर औफिस से घर लौटते समय रास्ते में निबटाने हैं. पहली लिस्ट को किचन या बैडरूम में रखें और दूसरी लिस्ट को औफिस बैग में. जो काम निबटता जाए उस पर क्रौस लगाती जाएं.

घर को व्यवस्थित करें

सब से पहले अपने बैडरूम को व्यवस्थित करें. इसे साफ और सजा कर रखें. यहां मौजूद हर आइटम को सही जगह पर रखें तभी घर के दूसरे काम करें. अपने बैडरूम में मौजूद सामान जितना हो सके कम करती रहें.

इस के बाद अपने होम औफिस और डेस्कटौप को व्यवस्थित करें. अपनी डेस्क पर मौजूद सारे पेपर्स और बिल्स को देखें. इन चीजों को किसी फोल्डर में या एक फाइलिंग कैबिनेट में रख दें. उन सारे पेपर्स को हटा दें जिन की आप को जरूरत नहीं पड़ने वाली है. औफिस फाइल्स को ड्रायर या कैबिनेट में रख दें. सारे पेन, पेंसिल, स्टेपलर और हाइलाइटर आदि को एक पेन होल्डर में रखें.

अपनी किचन को और्गेनाइज करें

किचन आप के घर का सब से ज्यादा महत्त्वपूर्ण एरिया होता है. यहां की हर आइटम को चैक करें. यूज न होने या ऐक्सपायर आइटम्स को बाहर करें.

टूटे हुए किचन टूल्स या पुराने बरतनों को भी बाहर निकाल दें. बेकार की भीड़ न बढ़ाएं. रखने वाली चीजों को साफ कर लें और फिर व्यवस्थित रूप से रखें. एक तरह की आइटम्स एक जगह रखें ताकि ढूंढ़ने में सुविधा हो. चाहें तो डब्बों पर कागज चिपका दें जिन में अंदर रखी चीज का नाम लिखा हो. इस से कोई और शख्स भी किचन में कुछ काम करने को आए तो उसे चीजें ढूंढ़ने में सहूलियत हो.

सारी जरूरी आइटम्स को ड्रायर या कबर्ड में रखें. अकसर यूज की जाने वाले आइटम्स जैसे मसालों आदि को काउंटर पर मौजूद मसालों के रैक जैसी किसी आसान जगह पर रख सकती हैं. एक सामान की 2 -3 बोतलें या कैन हैं तो ऐक्सपायरी डेट के हिसाब से उन्हें बाहर से अंदर की तरफ रखें ताकि जल्दी खराब होने वाली चीजें पहले यूज कर सकें.

कपड़ों की अलमारी को और्गेनाइज रखें

अकसर औफिस या कहीं और जाने की जल्दी में हम कई कपड़ निकालते हैं और फिर एक को सेलेक्ट कर बाकी ऐसे ही वापस ठूंस देते हैं. न उन्हें फोल्ड करने की जहमत उठाते हैं और न ही करीने से लगाते हैं. यह आदत बहुत खराब है क्योंकि फिर हमेशा एक जोड़ी कपड़े निकालने की कोशिश में आप को सारे कपड़े निकाल कर अपनी पसंद ढूंढ़नी होती है. इस में समय भी बरबाद होता है और कपड़ों की भी ऐसीतैसी हो जाती है. इसलिए इन्हें व्यवस्थित रखना बहुत जरूरी है.

अगर आप के पास काफी सारे कपड़े हैं तो पहले गैरजरूरी या आप के द्वारा अब नहीं पहने जाने वाले छोटे हो चुके कपड़ों को हटा दें. अगर आप ने किसी ड्रैस को 1 साल से नहीं पहना है तो आप को उसे बाहर निकाल देना चाहिए. अब अपनी अलमारी को और्गेनाइज करें. कपड़ों के आइटम्स को ग्रुप में रखें जैसेकि एक शैल्फ में सारी जींस को रख दें. इसी तरह जैकेट्स, टौप्स या सूट वगैरह एक जगह पर रखें. अपनी अलमारी में मौजूद आइटम्स को रोटेट करती रहें ताकि आप हमेशा अलगअलग आइटम्स को पहन सकें और आप के सारे कपड़े भी यूज होते रहें.

सारे शूज और सैंडल्स को एक शू रैक में रखें. इस तरह से आप हर एक पेयर को देख पाएंगी और आप को यह भी मालूम रहेगा कि आप के पास क्याक्या मौजूद है.

बैंक के और दूसरे जरूरी कागजात

आधार कार्ड, पैन कार्ड, क्रैडिट कार्ड, एटीएम कार्ड, रैंट ऐग्रीमैंट, बैंक एफडीज, लोन पेपर्स जैसे कितने ही जरूरी कागजात होते हैं जिन्हें संभाल कर रखना और समय पर तुरंत निकालना आवश्यक होता है. आप को इन्हें अलग फाइल में करीने से रखना सीखना चाहिए. कोई भी कागज बाहर निकालें तो बाद में उसी जगह वापस रखें. हर कागज की फोटोकौपी भी अलग से रखें ताकि जरूरत पड़ने पर फोटोकौपी कराने न दौड़ना पड़े.

अपने काम की जगह को साफ करें

अपने बैडरूम, होम औफिस, डैस्क, किचन और अलमारियों की रैग्युलर सफाई करें. हफ्ते के एक खास दिन जैसे सैटरडे या संडे को सफाई करने के दिन के तौर पर रखें. ऐसा करने से आप के घर के किसी भी हिस्से में कचरा जमा नहीं होगा. साथ ही आप के लिए अपने घर के हर हिस्से में चीजों को और्गेनाइज बनाए रखना आसान हो जाएगा. यही नहीं हर रोज एक बार अपने घर की हलकी सी डस्टिंग करें. ऐसे ही उन पेपर्स या बिल्स को निकाल दें जिन की अब आप को जरूरत नहीं पड़ने वाली है.

इस तरह की छोटीछोटी सावधानियों और प्रयासों से आप अपने जीवन को ज्यादा व्यवस्थित और खूबसूरत बना सकती हैं और जीवन में सफलता का स्वाद चख सकती हैं.

-गरिमा पंकज ●

पुरुषों को क्यों भाती हैं बड़ी उम्र की महिलाएं

पुरुष अकसर अपने से बड़ी उम्र की महिलाओं की ओर आकर्षित हो जाते हैं. आखिर क्या है इस की वजह, जानना बेहद दिलचस्प है...

1981 में रिलीज हुई 'प्रेम गीत' फिल्म के गाने की एक लाइन 'न उम्र की सीमा हो न जन्म का हो बंधन...' बौलीवुड सितारों पर एकदम सटीक बैठती है. इन दिनों फिल्म इंडस्ट्री में मलाइका अरोड़ा और एक्टर अर्जुन कपूर के अफेयर की चर्चा है और इस से ज्यादा चर्चा उन के बीच एज गैप की है. दोनों की उम्र में लगभग 11 साल का अंतर है. इस वजह से उन्हें अकसर सोशल मीडिया पर ट्रोल होना पड़ रहा है.

एक इंटरव्यू के दौरान मलाइका अरोड़ा ने कहा था कि हम एक ऐसे समाज में रहते हैं जहां अगर एक उम्रदराज उम्र की महिला अपने से कम उम्र के लड़के से प्यार करे, तो लोग उसे ऐक्सैप्ट नहीं करते हैं.

समाज में यह धारणा है कि शादी के वक्त लड़की की उम्र लड़के से कम होनी चाहिए क्योंकि माना जाता है कि पति घर का मुखिया होता है तो उसे अनुभवी और ज्यादा समझदार होना चाहिए. भारत में सरकार की तरफ से भी शादी की कानूनन उम्र लड़के के लिए 21 साल और लड़की के लिए 18 रखी है.

मगर बदलते समय में प्यार करने के अंदाज में भी काफी बदलाव आया है और इस का सब से बड़ा उदाहरण है लड़कों का अपनी उम्र से बड़ी लड़कियों के प्रति आकर्षित होना. अब उम्र के अंतर को नजरअंदाज कर प्यार और सम्मान के भाव से देखा जा रहा है. लड़के अपने से उम्र में छोटी नहीं, बल्कि खुद से बड़ी लड़कियों को ज्यादा पसंद करने लगे हैं. बौलीवुड से ले कर हौलीवुड तक में इस तरह के कई कपल्स मिल जाएंगे जिन की उम्र में काफी अंतर है.

इमैनुएल मैक्रों: फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों अपनी पत्नी ब्रिजेट मैक्रों से 24 साल छोटे हैं. जिस वक्त इमैनुएल मैक्रों स्कूल में पढ़ते थे तब ब्रिजिट उन की टीचर थीं और दोनों के बीच उसी समय प्रेम परवान चढ़ा था.

उर्मिला मातोंडकर: ऐक्ट्रैस उर्मिला मातोंडर ने अपने से 9 साल छोड़े लड़के मीर मोहसिन अख्तर से शादी की. मोहसिन बिजनैस करने वाले कश्मीरी परिवार से हैं.

फराह खान: बौलीवुड की जानीमानी डायरैक्टर और कोरियाग्राफर फराह खान ने भी अपने से 9 साल छोटे शिरीष कुंदर से 2004 में शादी की और आज वे 3 बच्चों के मातापिता हैं. फराह खान 'मैं हूं न' फिल्म के सैट पर शिरीष कुंदर से पहली बार मिली थीं और फिर दोनों में प्यार हो गया.

प्रीति जिंटा: ऐक्ट्रैस प्रीति जिंटा ने अपने से 10 साल छोटे जीन गुडइनफ से 2016 में शादी की और आज वे अपने पति के साथ खुशहाल जीवन व्यतीत कर रही हैं.

प्रियंका चोपड़ा: ऐक्ट्रैस प्रियंका चोपड़ा ने कुछ अरसा पहले ही क्रिश्चियन और हिंदू रीतिरिवाज के साथ हौलीवुड ऐक्टर और सिंगर निक जोनस से शादी की थी. दोनों का अफेयर काफी चर्चा में रहा. निक जोनस प्रियंका से 10 साल छोटे हैं.

सैक्सुअल प्रैजेंटेशन महिलाओं के लिए बेहद माने रखता है, साथ ही फिजिकल और इमोशन दोनों ही भावनाओं को बांटती हैं. इसलिए पुरुष और महिलाओं की उम्र का यह कौंबिनेशन परफैक्ट कहा जा रहा है. और भी बहुत से कारण है जिन के चलते पुरुष को बड़ी उम्र की महिलाएं भा रही हैं जैसे:

आत्मविश्वास: बड़ी उम्र की महिलाएं अपनेआप को बहुत अच्छी तरह समझती हैं. कोई भी फैसला वे बचपने में नहीं, बल्कि बहुत सोचसमझ कर लेती हैं. वे अपनेआप में बहुत हद तक मैनेज्ड होती हैं. वे जानती हैं कि उन्हें अपनी लाइफ से क्या अपेक्षाएं रखनी चाहिए और क्या नहीं. वे आत्मविश्वासी होती हैं और इसीलिए पुरुष को मैच्योर महिलाएं ज्यादा आकर्षित करती हैं.

जिम्मेदार: समय और तजरबे के साथ मैच्योर महिलाएं जहां अपनी सभी जिम्मेदारियों को बखूबी निभाना सीख जाती हैं, वहीं वे मुश्किल परिस्थियों का भी अच्छी तरह से सामना कर पाती हैं. कई मामलों में वे न सिर्फ अपने तजरबे की मदद लेती हैं बल्कि जरूरत पड़ने पर इन के हल भी ढूंढ़ निकालती हैं जिस की वजह से कई जगहों पर पुरुष उन के साथ रिलैक्स महसूस करते हैं. ऐसी महिलाएं अपने कैरियर को ले कर काफी सैट होती हैं. अपनी लाइफ को और बेहतर बनाने के लिए पुरुषों को ऐसी ही जिम्मेदार साथी की जरूरत होती है जो हर पथ पर उन के साथ कंधे से कंधा मिला कर चले.

स्वतंत्र: युवतियों और किशोरियों से एकदम अलग सोच रखने वाली बड़ी उम्र की महिलाएं मानसिक तौर पर स्वतंत्र होती हैं. अकसर बड़ी उम्र की महिलाएं कमाऊ होती हैं और पूरी तरह से आत्मनिर्भर होती हैं. जरूरत पड़ने पर वे अपने साथी की आर्थिक रूप से सपोर्ट भी करती हैं.

ईमानदार: प्रेम संबंधों में सम्मान और स्पेस दोनों ही अलग महत्त्व रखते हैं. और बड़ी उम्र की महिलाएं यह बात समझती हैं. वे अपने रिश्ते के प्रति बहुत ईमानदार होती हैं, साथ ही अपने साथी की भावनाओं को भी समझती हैं.

अनुभवी: बड़ी उम्र की महिलाएं अनुभवी होती हैं क्योंकि उन्होंने अपने जीवन में बहुत कुछ अनुभव कर लिया होता है. इसलिए जीवन में आने वाली मुश्किलों के लिए वे तैयार रहती हैं.

बात करने का सलीका: बड़ी उम्र की महिलाओं का व्यवहार, पल में तोला पल में मासा की तरह नहीं होता यानी जल्दीजल्दी बदलता नहीं रहता. वे कोई भी काम सोचसमझ कर और बड़े सलीके से करती हैं.

स्वाभाविक प्रक्रिया

पुरुषों का महिलाओं की ओर आकर्षित होना हमेशा से ही स्वाभाविक प्रक्रिया रही है. प्रकृति ने वैसे भी पुरुष और महिला को एकदूसरे के पूरक के तौर पर बनाया है जिस की वजह से इन दोनों के बीच परस्पर आकर्षण होना स्वाभाविक है. लेकिन जब यह आकर्षण अपने से बड़ी उम्र की महिला के प्रति होने लगे तो यह खास बन जाता है.

हाल ही में एक रिसर्च में पाया गया है कि पुरुष अपने से बड़ी उम्र की महिला से संबंध बनाने के बाद मानसिक और शारीरिक रूप से ज्यादा संतुष्टि प्राप्त करते हैं.

मर्द और औरत की उम्र में इस अंतर में रिलेशनशिप बनते देखे जाना आज आम बात होती जा रही है. लेकिन इस के क्या कारण हैं ? क्या उम्र के साथ जहां खूबसूरती ढलती है, वहीं कुछ सकारात्मक चीजें महिलाओं में बढ़ जाती हैं जिन्हें पुरुष शायद नोटिस करते हैं या ऐसी क्या चीजें हैं जो पुरुष को बड़ी उम्र की महिलाओं की ओर आकर्षित कर रही है. चलिए जानते हैं, इस संबंध में क्या कहते हैं साइकोलौजिस्ट:

कुछ साइकोलौजिस्ट ऐसा मानते हैं कि 45 से 50 की उम्र में महिलाओं में सेक्स के प्रति उत्तेजना और समझ बढ़ जाती है और किसी कम उम्र महिला की तुलना में वे पुरुष को ज्यादा संतुष्ट कर सकती हैं. तो यह भी एक कारण है कि पुरुष मैच्योर महिलाओं के प्रति आकर्षित होते हैं. वहीं कई शोध बताते हैं कि जहां पुरुष इंटीमेट होने में ज्यादा वक्त नहीं लगाते वहीं महिलाओं को इस के लिए वक्त चाहिए होता है. वे भी अपने से कम उम्र पुरुष की ओर अट्रैक्ट होती हैं क्योंकि वे अधिक ऊर्जावान होते हैं.

सैक्स: शरमाने की जगह बड़ी उम्र की महिलाएं सैक्स के दौरान अपने पार्टनर को सपोर्ट करती हैं. वे स्पष्ट तौर पर बता देती हैं कि उन्हें अपने पार्टनर से क्या अपेक्षाएं हैं जो पुरुष को काफी पसंद आता है.

उम्र से नहीं पड़ता खास फर्क

आज के तेजी से बदलते समय में किसी की उम्र का सही अंदाजा लगाना थोड़ा मुश्किल काम है खासतौर से महिलाओं की और वैसे भी आज के युवाओं के लिए जीवनसाथी की उम्र से ज्यादा उस की प्रतिभा, समझ और सूरत ज्यादा माने रखती है.

-मिनी सिंह ●

स्वास्थ्य सुलझन

मेरी उम्र 34 साल है. कोविड-19 होने के बाद मैं ने ध्यान दिया कि बालों का अच्छी तरह खयाल रखने और उन में तेल लगाने के बावजूद वे बहुत झड़ रहे हैं. आप कृपया सुझाव दें कि मैं अपने आहार में और क्या ले सकता हूं जिस से मेरे बालों का झड़ना रुक जाएं?

इस अवस्था को टैलोजेन एफियूवियम कहते हैं. इस बीमारी के बाद यह हो सकता है. इस के लिए आप प्रोटीन और जिंक युक्त आहार लें. अगर इस के बावजूद कोई फर्क नहीं पड़ता तो फेरिटिन, विटामिन डी का टैस्ट करवाएं क्योंकि इन की कमी से भी बाल झड़ सकते हैं.

मेरी उम्र 30 साल है और मैं पीसीओडी की पेशेंट हूं. मुझे अपने आहार में क्या नहीं लेना चाहिए?

आजकल हर 5 में से एक महिला को पीसीओडी है. उस का कारण है हमारी खराब जीवनशैली. इसलिए अपनी जीवनशैली में डेली रूटीन ठीक करें. आप अपने आहार से चीनी, मैदा, तली हुई चीजें, पैकेट वाला दूध, रिफाइंड तेल वगैरह हटा दीजिए. जितना हो सके ताजा (फाइबर युक्त) सब्जियां, फल और साबूत अनाज लें.

मेरा बेटा पौष्टिक भोजन खाने में बिलकुल रुचि नहीं लेता है. वह सिर्फ पिज्जा और पास्ता ही पसंद करता है. कृपया ऐसे आहार का सुझाव दें जोकि पौष्टिक भी हो और मेरे बच्चे की रुचि का भी?

बच्चों को पौष्टिक आहार खिलाने के लिए बहुत जरूरी है कि आहार दिखने में सुंदर और स्वादिष्ठ भी हो. उस के लिए सब्जियों को पूरा बना कर रोटी में या पास्ते में डालें. इस के अलावा नौर्मल ब्रैड की जगह मल्टीग्रेन ब्रैड से सैंडविच या मल्टीग्रेन पास्ता इस्तेमाल कीजिए. नट्स और सीड्स शेक बना कर पिलाएं.

मेरी उम्र 42 साल है और मैं शुगर का पेशेंट हूं. क्या आप मीठे का कोई विकल्प बता सकते हैं ताकि जब मेरी मीठा खाने की इच्छा हो तो मैं उसे ले सकूं?

शुगर हमारे खराब जीवनशैली की वजह से होती है. सब से पहले अपनी दिनचर्या को ठीक कीजिए और रोजाना व्यायाम करें. इस के अलावा जब मीठा खाने का मन करें तब आप 1 खजूर, 100 ग्राम फल, फ्रूट स्मूदी, डार्क चौकलेट आदि खा सकते हैं.

मेरी माताजी शुगर की पेशेंट हैं. क्या उन्हें चावल देना ठीक रहेगा? दिन में कितनी बार और कौन से चावल अच्छे रहेंगे मतलब सफेद या फिर ब्राउन?

कोई भी प्राकृतिक आहार बुरा नहीं होता. देखना यह होता है कि हम उस का सेवन कैसे कर रहे हैं. आप चावल दे सकते हैं, लेकिन उस की मांड निकाल कर उस में जितनी चावल की मात्रा है उतनी ही दाल या सब्जी मिला कर दीजिए. सफेद चावलों के मुकाबले ब्राउन चावल ज्यादा हैल्दी होते हैं.

मैं 30 साल की हूं. मेरा वजन 45 किलोग्राम और कद 5 फुट 7 इंच है. मेरा वजन बहुत तेजी से कम हो रहा है. कृपया मुझे सुझाव दीजिए कि खाने में क्या लूं ताकि मेरा वजन बढ़े?

पहले तो बहुत जरूरी है वजन गिरने का कारण जानना. इस के लिए आप अपना थायराइड का टैस्ट कराएं. इस के अलावा अपने आहार में पौष्टिक तत्त्वों का विशेष ध्यान रखें. प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, स्वस्थ फैट युक्त भोजन लें.

मेरे नाखून बहुत कमजोर हैं. हफ्ते में जितने बढ़ते हैं टूट जाते हैं. मैं ने नाखून बढ़ाने वाला तेल भी इस्तेमाल किया है. लेकिन उस से भी कुछ फायदा नहीं हुआ है. कृपया बताएं कि मुझे सुझाव दीजिए मुझे अपने आहार में क्या लेना चाहिए जिस से मेरे नाखून स्वस्थ हों और बढ़ें भी?

आप डाइट में प्रोटीन लीजिए. कम से कम 1 या 1.5 ग्राम प्रति 1 किलोग्राम शरीर के वजन के हिसाब से प्रोटीन लें. उस के लिए दाल, सोयाबीन, पनीर, चिकन, दूध और दूध से बनी चीजें ले सकती हैं. जिंक युक्त जैसे बीज, नट्स, दही, साबूत अनाज इत्यादि चीजें लें.

मेरी उम्र 26 साल है और अभी कोविड-19 से रिकवरी की है. मुझे हर समय बहुत आलस सा लगता है. कृपया बताएं मैं आहार में क्या ले सकती हूं?

कोविड-19 के बाद इस तरह की कमजोरी होना बहुत साधारण हो गया है. पर डाइट में कुछ चेंज कर के आप अपने ऐनर्जी लैवल को बढ़ा सकती हैं. अपने आहार में ऐनर्जी बढ़ाने वाले खाद्यपदार्थों को बढ़ाइए जैसेकि साबूत खाद्यपदार्थ, शकरकंदी, दाल, फल, अंडे, चिकन, मछली, सत्तू आदि अपने आहार में शामिल करें. किसी भी बीमारी के समय शरीर में इन्फ्लैमेशन बढ़ती है तो उसे कम करने के लिए ओमेगा-3 फैटी ऐसिड्स वाली चीजों का सेवन अपनी डाइट में करें. ओमेगा-3 फैटी ऐसिड अखरोट, अलसी के बीज में होता है और अगर आप को लगता है कि आप को फिर भी आराम नहीं आ रहा है तो आप उस का सप्लिमैंट भी ले सकती हैं.

-शिवानी कंडवाल

आहार विशेषज्ञा, डायबिटीज ऐजुकेटर,
फाउंडर न्यूट्री वाइब्स ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

हीमोग्लोबिन की सही मात्रा है जरूरी

हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारू रूप से काम करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है. लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं. यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक औक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है. जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हैल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है. इसके कारण थकान होना, चक्कर आना, स्किन का पीला पड़ना, सांस लेने में दिक्कत महसूस होना, सिर दर्द, ठंड लगना, दिल की धड़कन का तेज होना आदि लक्षण दिखाई देने लगते हैं. इसलिए जरूरी है शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा का सही होना.

हीमोग्लोबिन का नार्मल स्तर

नार्मल हीमोग्लोबिन इन वूमन- 12-15 ग्राम/डीएल

नार्मल हीमोग्लोबिन इन प्रैगनैंट वूमन- 12-16 ग्राम/डीएल

नार्मल हीमोग्लोबिन इन मैन- 14-17 ग्राम/डीएल

नार्मल हीमोग्लोबिन इन 6-12 ईयर किड्स- 13.5 ग्राम/डीएल

लो हीमोग्लोबिन लेवल इन वूमन- 12 से कम मतलब आयरन की कमी और 10 से कम का मतलब आप एनिमिक हैं.

लो हीमोग्लोबिन लेवल इन मैन- 12 से कम मतलब शरीर में खून की कमी है.

कौन से कारण हैं जिम्मेदार

- संतुलित आहार नहीं लेना.
- शरीर में विटामिंस और मिनरल्स की कमी हो जाना.
- पीरियड्स के दौरान नोर्मल से ज्यादा ब्लीडिंग होना.

क्या है उपचार

शरीर में जब हीमोग्लोबिन की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं. लेकिन आपको बता दें कि शरीर में खून की कमी होने पर हेमाटीनिक्स एजेंट्स जो न्यूट्रिएंट होते हैं, जो शरीर में ब्लड को बनाने का काम करते हैं. जिसमें मुख्य रूप से आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन बी-12 का समावेश होता है, दिया जाता है ताकि शरीर की कमियां दूर हो कर हम पहले जैसा जीवन जी सके. इसके साथ ही विटामिन डी भी लेना जरूरी होता है. जानते हैं इनके बारे में:

कैसे काम करता है

आयरन: शरीर में हीमोग्लोबिन को बनाने के लिए आयरन की जरूरत होती है. जो रेड ब्लड सेल्स में पाया जाता है. ऐसे में हेमाटीनिक्स से शरीर को आयरन मिलने से ये औक्सीजन को अंगों व ऊतकों तक पहुंचाने का काम करता है. जिस से शरीर में आयरन की कमी भी दूर हो जाती है और शरीर के विभिन्न अंगों को औक्सीजन भी मिल जाता है.

विटामिन बी-12: शरीर में विटामिन बी-12 की कमी होने से थकान व कमजोरी महसूस होती है. यहां तक कि शरीर में विटामिन बी-12 की कमी एनीमिया का कारण बनने के साथसाथ इससे नर्वस डैमेज होने के साथ आपकी सोचने, समझने की क्षमता पर भी असर पड़ता है. जबकि हेमाटीनिक्स शरीर में विटामिन बी-12 के लेवल को बनाए रखने का काम करता है. क्योंकि इसका रेड ब्लड सेल्स को बनाने में अहम रोल जो होता है.

फोलेट: फोलिक एसिड की जरूरत हैल्दी सेल्स को बनाने के लिए की जाती है. खासकर के रेड ब्लड सेल्स को. लेकिन अगर शरीर में फोलिक एसिड की कमी होने लगती है, तो शरीर असामान्य रूप से बड़े रेड ब्लड सेल्स बनाना शुरू कर देता है, जिससे वे सही ढंग से काम नहीं करने के कारण शरीर में खून की कमी होने लगती है. लेकिन हेमाटीनिक्स शरीर में फोलिक एसिड के स्तर को बनाए रखने का काम करता है.

विटामिन डी भी जरूरी: बता दें कि शरीर में विटामिन डी आयरन, कैल्शियम, जिंक, मैग्नीशियम, फास्फेट को अवशोषित करने में अहम भूमिका निभाता है. साथ ही इससे हड्डियों व मांसपेशियों को भी मजबूती मिलती है. वरना शरीर में विटामिन डी की कमी होने से थकान, हड्डियां कमजोर होने के साथसाथ आप डिप्रेशन की भी गिरफ्त में आ सकते हैं. इसलिए शरीर की सभी कमियों को दूर करें हेमाटीनिक्स न्यूट्रिएंट से. ●

- गर्भावस्था में आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया सबसे आम है।
- खून में पर्याप्त हीमोग्लोबिन न होने से शरीर को सामान्य से कम ऑक्सीजन मिलता है जो गर्भस्थशिशु के लिए सही नहीं है।
- भारतीय महिलाओं में आयरन की कमी वाला एनीमिया सबसे ज्यादा है।
- बहुत सी महिलाओं में गर्भवती होने से पहले से हीआयरन की कमी होती है।

जनहित में जारी-

CHERi®-XT Tab.
Ferrous Ascorbate equivalent to 100mg elemental iron & Folic Acid 1.5mg Tablets

CHERi®-XT Suspension
Ferrous Ascorbate equivalent to elemental iron 30 mg + & Folic Acid 550 mcg / 5ml

के सौजन्य से

Gynecare

जब मन हो मंचिंग का

सेब टिक्की

सामग्री

• 1 बड़ा सेब • 3 बड़े चम्मच कौर्नफ्लैक्स चूरा • 1 बड़ा चम्मच मक्खन • 1 बड़ा चम्मच अखरोट • 1 बड़ा चम्मच किशमिश • 3 बड़े चम्मच चीनी पाउडर • 5 बड़े चम्मच ब्रैडक्रंब्स • 2 बड़े चम्मच मक्खन सेंकने के लिए.

विधि

मक्खन को कड़ाही में गरम कर कौर्नफ्लैक्स चूरा भूनें. इस में सेब (कस कर), चीनी व मेवा डाल कर पका लें. ठंडा करें. फिर ब्रैडक्रंब्स डाल कर एक डो तैयार करें. छोटे पेड़े बना कर मनपसंद आकार दे कर गरम तवे पर मक्खन डाल कर दोनों तरफ से सेंक लें

स्पाइसी पोटैटो

सामग्री

• 2 बड़े आलू • 1-2 हरीमिर्चें बारीक कटी • 1 बड़ा चम्मच क्रीम • 1/2 बड़ा चम्मच मक्खन • 2 बड़े चम्मच चीज • 1 छोटा चम्मच अदरक व लहसुन पेस्ट • 3 बड़े चम्मच दही • 1 बड़ा चम्मच बेसन • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक बाउल में दही, क्रीम, चीज, अदरक व लहसुन पेस्ट, बेसन, नमक, हरीमिर्चें व नमक डाल कर अच्छी तरह फेंट लें. आलुओं को धो व छील कर गोलाकार स्लाइस में काट लें. फिर उबलते नमक के पानी में 1-2 मिनट तक रखें. बेकिंग ट्रे को मक्खन से ग्रीस कर आलू के स्लाइस 1-1 कर ट्रे में रखें. इस के ऊपर चीज का मिश्रण रखें और फिर 180 डिग्री पर गरम ओवन में 8 से 10 मिनट तक बेक करें.

कौर्न टिक्की

सामग्री

• 2 कच्चे भुट्टे के दाने • 1-2 हरीमिर्चें बारीक कटी • 1 बड़ा उबला आलू • 3 बड़े चम्मच कौर्नफ्लैक्स • 2 बड़े चम्मच चीज स्प्रैड • 3 बड़े चम्मच प्याज व टमाटर • 1 हरीमिर्च • तलने के लिए पर्याप्त तेल • नमक स्वादानुसार.

विधि

भुट्टे के दानों को मिक्सी में बिना पानी के पीस लें. इस में नमक, हरीमिर्चें व उबला आलू मैश कर के मिला लें. मिक्सी में कौर्नफ्लैक्स का चूरा करें. इस में चीज स्प्रैड, प्याजटमाटर, हरीमिर्च व नमक मिला लें. पिसे भुट्टे का एक छोटा भाग ले कर हाथ से गोलाकार व हलका पतला कर बीच में कौर्नफ्लैक्स का मिश्रण भर बंद कर के टिक्की का आकार दें. सभी ऐसे ही तैयार कर गरम तेल में सुनहरा होने तक तलें. गरम चटनी या सौस के साथ गरमगरम परोसें.

पौप्स

सामग्री

• 1 कप मैदा • 2 बड़े चम्मच मक्खन • 3 बड़े चम्मच जैम
• 10-12 बादाम • 10-12 अखरोट • 15-20 किशमिश
• 1 बड़ा चम्मच पनीर • टूथपिक्स आवश्यकतानुसार.

विधि

मैदे व मक्खन को अच्छी तरह मिला कर पानी के साथ गूंध लें. एक कटोरी में जैम, पनीर व मेवा अच्छी तरह मिला लें. गुंधे मैंदे की एक गोल मोटी परत बेलें. कटर से हार्ट शेप दें. एक परत पर जैम लगाएं. टूथपिक लगाएं. दूसरे आकार को बीच से काट लें व पहले के ऊपर लगा कर पानी से चिपका दें. सभी ऐसे ही तैयार करें. 180 डिग्री पर गरम ओवन में 8-10 मिनट तक बेक करें.

जैम रोल्स

सामग्री

- 1 कप फ्रैश ब्रैडक्रंब्स
- 2 बड़े चम्मच कोकोनट पाउडर
- $^{1}/_{4}$ कप पनीर
- $1^{1}/_{2}$ बड़े चम्मच बादाम का दरदरा चूरा
- 3 बड़े चम्मच पाइनऐप्पल जैम
- तलने के लिए पर्याप्त तेल.

विधि

एक बाउल में ब्रैडक्रंब्स, कोकोनट पाउडर, पनीर, बादाम का चूरा व पाइनऐप्पल जैम डाल कर अच्छी तरह मैश करें. फिर इस के छोटेछोटे रोल बना कर हलका सा दबा कर फ्लैट कर गरम तेल में सुनहरा होने तक तलें व सर्व करें.

चीजी पैकेट

सामग्री

- 1 कप मैदा
- 2 बड़े चम्मच मक्खन
- $^{1}/_{4}$ कप व्हाइट सौस
- 1 प्याज कटा
- 1 टमाटर कटा
- 1 शिमलामिर्च कटी
- 1 हरीमिर्च कटी
- 1 कली लहसुन कटा
- 2 बड़े चम्मच चीज
- $1^{1}/_{2}$ बड़े चम्मच मक्खन तलने के लिए
- नमक स्वादानुसार.

विधि

मैदा, नमक व मक्खन को अच्छी तरह से मिला कर पानी से गूंध लें. कड़ाही में मक्खन गरम कर लहसुन, प्याज व शिमलामिर्च को भूनें. भुनने पर टमाटर, हरीमिर्च, नमक, व्हाइट सौस व चीज मिलाएं और ठंडा होने दें. गुंधे मैदे के छोटेछोटे पेड़े बना कर चौकोर बेलें व व्हाइट सौस का मिश्रण भर मोड़ कर पानी से सील करें और फिर 180 डिग्री पर गरम ओवन में बेक करें.

मैंगो डिलाइट

सामग्री

• 1 कप पनीर • 1/2 कप दही • 1/4 कप मलाई
• 2 आमों का गूदा • 3 बड़े चम्मच चीनी
• 1 बड़ा चम्मच अखरोट कटे • 8-10 बादाम कटे.

विधि

ब्लैंडर में पनीर, दही, मलाई, चीनी व आम का गूदा डाल कर अच्छी तरह ब्लैंड करें. 15-20 मिनट तक फ्रीजर में रखें. फ्रीजर से निकाल कर एक बार फिर ब्लैंड करें. अखरोट व बादाम से गार्निश कर डैजर्ट बाउल में सर्व करें.

दाल टिक्की

सामग्री

• 1 कप भीगी मूंग दाल • 1-2 हरीमिर्चें कटी • 1 प्याज कटा
• 1 बड़ी कली लहसुन कटा • 1/2 शिमलामिर्च कटी
• 1 टमाटर कटा • 1/2 कप लौकी कसी • 4 बड़े चम्मच तेल
• नमक स्वादानुसार.

विधि

दाल को पीस लें. हरीमिर्चें व लहसुन पीस लें. कड़ाही में तेल गरम कर बारीक काट कर प्याज व शिमलामिर्च भूनें. अब इस में टमाटर, हरीमिर्च व लहसुन का पेस्ट व नमक मिलाएं. फिर दाल का पेस्ट मिलाएं व भूनें. 2-3 मिनट तक पका कर आंच में उतार लें. इस की छोटीछोटी टिकियां बनाएं और गरम तवे पर दोनों तरफ से तेल लगा कर सेंक लें. चटनी के साथ सर्व करें. ●

SUNRISE®
PURE

Enduring Value

स्वाद और सेहत उत्सव

में पेश है

पंजाबी चना मसाला

आईटीसी सनराइज के स्वाद और सेहत के इस उत्सव में आप भी भागीदार बनें और हमारे 100 सालों के विश्वास और स्वाद के साथ घर के खाने को दें नया रंग.

और भी रेसिपीज की जानकारी के लिए इस पेज को फॉलो करें. घर के खाने में स्वाद का नया रंग भरते हैं सनराइज मसाले.

SUNRISE
PURE
CHANA
masala

सामग्री

250 ग्राम सफेद छोले, 10 ग्राम जीरा, 10 ग्राम अदरक बारीक कटा, 1 छोटा चम्मच अदरकलहसुन का पेस्ट, 2 हरी मिर्चें, 50 ग्राम प्याज कटा, 50 ग्राम बारीक कटा टमाटर, 10 ग्राम टमाटर की प्यूरी, 2 तेजपत्ता, 2-3 बड़ी इलायची, 2-3 लौंग, 1 बड़ा चम्मच सनराइज चना मसाला, थोड़ी सी धनियापत्ती सजाने के लिए, 2 बड़े चम्मच तेल, नमक स्वादानुसार.

विधि

छोले को रात भर भिगो कर रखें. कुकर में छोले, नमक, बड़ी इलायची, लौंग, अदरक और पानी डाल कर 1 सीटी लगाएं फिर 10 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं. कड़ाही में तेल गरम कर तेजपत्ता, जीरा भूनें फिर अदरकलहसुन पेस्ट डाल फ्राई करें. प्याज, हरीमिर्च और टमाटर व सनराइज चना मसाला मिला कर तेल छोड़ने तक भूनें. अब टमाटर की प्यूरी डालें और फ्राई करें. जब यह मिश्रण भुन जाए तो उबले हुए छोले डाल कर थोड़ी देर चलाएं. अब इस में पानी डाल कर पकने तक पकाएं. धनियापत्ती से गार्निश कर गरमगरम परोसें.

नियम व शर्तें

⊙**सनराइज स्वाद और सेहत उत्सव** में आपका स्वागत है. ⊙बनाई गई डिश के साथ **सनराइज चना मसाला** के पैकेट की एक तस्वीर हमें 9650966493 पर व्हाटसऐप करें. ⊙प्रतिभागी द्वारा एक तस्वीर ही मान्य होगी. ⊙अपना नाम, मोबाइल नंबर और पूरा पता अवश्य लिखें. ⊙विजेताओं का चयन जज के द्वारा किया जाएगा. ⊙ चुने गए विजेताओं को सनराइज की ओर से मिलेगा शानदार गिफ्ट हैंपर.

SUNRISE
HALDI
PANEER BUTTER
SABJI
ALOO DUM
MUSTARD powder
BIRYANI
CHANA
TADKA
LAL MIRCH

एक परंपरा जो चले ज़माने के साथ

ऐसी और भी रोचक रेसिपीज और कांटेस्ट से जुड़ी जानकारी के लिए देखें सनराइज प्योर यूट्यूब और इंस्टाग्राम चैनल

https://www.instagram.com/sunrisepure/ https://youtube.com/c/SunrisePure

PRABHAT2021

कहानी ● रितु वर्मा

ब्लैक फंगस

अस्पताल में पति अमित जीवन और मौत से जूझ रहा था, मगर ऐसा कोई नहीं था जो महुआ की मदद को आगे आए. फिर एक दिन...

महुआ मैक्स नोएडा हौस्पिटल के कौरिडोर में पागलों की तरह चक्कर लगा रही थी. तभी उस की बड़ी ननद अनिला आ कर बोली, "महुआ धीरज रखो, सबकुछ ठीक होगा. हम अमित को समय से अस्पताल ले आए हैं."

महुआ सुन रही थी पर कुछ समझ नहीं पा रही थी. महुआ और उस का छोटा सा परिवार पिछले 25 दिनों से एक ऐसे चक्रव्यूह में फंस गया था कि चाह कर भी वे उसे तोड़ कर बाहर नहीं निकल पा रहे थे. पहले कोरोना ने क्या उस पर कम कहर बरपाया था जो अमित को ब्लैक फंगस ने भी दबोच लिया?

महुआ बैठेबैठे उबासियां ले रही थी. पिछले 25 दिनों से शायद ही कोई ऐसी रात हो जब वह ठीक से सोई हो. तभी मोबाइल की घंटी बजी. युग का फोन था. महुआ को मालूम था युग जब तक बात नहीं करेगा, फोन करता ही रहेगा.

महुआ के फोन उठाते ही युग बोला, "मम्मी, पापा कैसे हैं? गरिमा मामी कह रही हैं, वे जल्दी ही वापस आएंगे, फिर हम लोग सैलिब्रेट करेंगे."

महुआ आंसुओं को पीते हुए बोली, "हां बेटा, जरूर करेंगे."

युग क्याक्या बोल रहा था महुआ को समझ नहीं आ रहा था. बस युग की आवाज से महुआ को इतना समझ आ गया था कि गरिमा उस के बेटे का बहुत अच्छे से ध्यान रख रही हैं. गरिमा उस के छोटे भाई अनिकेत की पत्नी हैं.

महुआ मन ही मन सोच रही थी कि ये वही गरिमा हैं जिसे परेशान करने में महुआ ने कोई कोरकसर नहीं छोड़ी थी और आज मुसीबत के समय ये गरिमा ही हैं जो उस के बेटे युग को अपने पास रखने के लिए तैयार हो गई."

उस की खुद की छोटी बहन सौमि ने तो साफ मना कर दिया था, "दीदी, मेरे खुद के 2 छोटे बच्चे हैं और फिर आप लोग अभीअभी कोरोना से बाहर निकले हो. आप युग को घर पर ही छोड़ दीजिए. मैं उस की ढंग से मौनिटरिंग कर लूंगी."

महुआ को समझ नहीं आ रहा था कि वे 5 वर्ष के युग को कहां और किस के सहारे छोड़े.

तभी गरिमा के फोन ने डूबते को तिनके का सहारा दिया.

इस कोविड ने अपनों के चेहरे बेनकाब कर दिए थे. जिस ननद से उस से हमेशा दूरी बना कर रखी थी, मुसीबत में वही अपनी परवाह करे बिना भागती हुई नागपुर से मेरठ आ गई थी.

तभी अनिला बोली, "महुआ तुम अनिकेत के घर चली जाओ, थोड़ा आराम कर लो."

"तुम्हारे जीजाजी अंनत नागपुर से आ रहे हैं."

"हम दोनों यहां देख लेंगे, तुम भी तो कोविड से उठी हो."

महुआ रोते हुए बोली, "और दीदी आप क्या थकी हुई नहीं हैं? आप न होतीं तो मैं क्या करती... मुझे समझ नहीं आ रहा हैं. मैं यहीं रहूंगी दीदी... मैं युग का सामना नहीं कर पाऊंगी."

"आप और जीजाजी अनिकेत के घर चले जाओ, मैं रात में यहीं रुकना चाहती हूं."

बड़ी मुश्किल से यह तय हुआ कि अनिला और अनंत पहले अनिकेत के घर जाएंगे और फिर थोड़ा आराम कर के वापस हौस्पिटल आ जाएंगे.

तभी नर्स आई और महुआ से बोली, "मैडम इंजैक्शन का इंतजाम हो गया क्या?"

महुआ बोली, "हम लोग कोशिश कर रहे हैं."

नर्स बोली," जल्दी करना मैडम 85 इंजैक्शन लगेंगे और अभी बस 10 इंजैक्शन ही हैं हमारे पास."

महुआ कुछ न बोली बस शून्य में ताकने लगी. तभी वार्ड से अमित के दर्द से बिलबिलाने की आवाज आने लगी तो महुआ दौड़ती हुए अंदर गई. अमित की हालत देख कर वह घबरा गई. रोनी सी आवाज में बोली, "बहुत दर्द हो रहा हैं क्या अमित?"

अमित बोला, "मुझे मुक्ति दे दो महुआ... अब सहन नहीं होता."

डाक्टर बाहर निकल कर बोले, "देखिए इन इंजैक्शन में दर्द तो होगा ही पर और कोई और उपाय भी नहीं है."

महुआ बोली, "डाक्टर ठीक तो हो जाएंगे न?"

डाक्टर बोला, "अगर समय से इंजैक्शन मिल गए तो जरूर ठीक हो जाएंगे."

महुआ को बुखार महसूस हो रहा था. जब से कोविड हुआ है खुद का तो उसे होश ही नहीं था. बुखार रहरह कर लौट रहा था. बैठेबैठे ही महुआ की आंख लग गई. तभी अचानक झटके से उस की आंख खुली. अनिला महुआ को खाना खाने के लिए आवाज दे रही थी.

अनिला बोली, "अंनत और अनिकेत इंजैक्शन के लिए भागदौड़ कर रहे हैं."

"हौस्पिटल में मैं और तुम रह लेंगे. "

"फटाफट खाना खा कर पेरासिटामोल ले कर कुछ देर पैर सीधे कर लो."

महुआ जैसेतैसे मुंह में कौर डाल रही थी. तभी अनिला बोली, "युग के लिए तो हिम्मत रखनी होगी न महुआ और अमित के लिए हम सब पूरी कोशिश कर रहे हैं."

बाहर कौरिडोर में बहुत भयवह माहौल था. लोग औक्सीजन के लिए, दवाइयों के लिए, बैड के लिए गुहार लगा रहे थे. कुछ लोग रो रहे थे. कहीं से कराहने, कहीं से विलाप की और कहीं से मौत की आहट आ रही थी. महुआ को लग रहा था कि उसका दिमाग कभी भी फट जाएगा.

पहले कोरोना की दवाइयों के लिए मारामारी, फिर औक्सीजन के लिए और अब ब्लैक फंगस की दवाई भी नहीं मिल रही है. कौन जिम्मेदार है सरकार या हम लोग?

कुछ लोग कहते हैं लोगों ने दवाइयों को ब्लैक कर के रख लिया है ताकि महंगे दाम में बेच सकें पर इस के लिए भी कौन जिम्मेदार है? क्या यह एक आम आदमी की लाचारी और लापरवाही का नतीजा है जो यह ब्लैक फंगस अब सिस्टम से निकल कर एक आम नागरिक पर हावी हो गया है? तभी अनिला आई और बोली, "महुआ कल अनंत और अनिकेत शायद इंजैक्शन इंतजाम कर दें... उन की बात हो गई है."

"कल मजिस्ट्रेट के औफिस जा कर कुछ कागज जमा करने होंगे और शायद फिर वाजिब दाम में ही हमें इंजैक्शन मिल जाएंगे."

महुआ ने राहत की सांस ली. ब्लैक में 4 इंजैक्शन की कीमत ₹2 लाख थी. अभी तो महुआ ने 10 इंजैक्शन के लिए ₹5 लाख दे दिए थे.पर बाकी 75 इंजैक्शन का इंतजाम कैसे होगा उसे नहीं पता था? वह मन ही मन अपने जेवरों की कीमत लगा रही थी जो करीब ₹10 लाख होगी और उस के पास घर के अलावा कुछ नहीं था.

अब शायद ₹10 लाख में ही सब हो जाए. महुआ जब सुबह नहाने के लिए भाईभाभी के घर पहुंची तो युग को देख कर उस का मन धक से रह गया. उस का बेटा बुजुर्ग सा हो गया था. उल्टासीधा पानी डाल कर, अनिला के लिए चायनाश्ता पैक करवा कर जब महुआ जाने लगी तो अनिकेत बोला, "दीदी हम तुम्हें हौस्पिटल छोड़ कर, डाक्टर से बात कर के फिर मजिस्ट्रेट के दफ्तर जाएंगे."

"डाक्टर से लिखवाना जरूरी है कि ये इंजैक्शन अमित जीजू के लिए बेहद जरूरी हैं."

पूरे रास्ते दोनों ही महुआ की हिम्मत बंधवा रहे थे. हौस्पिटल में डाक्टर से बातचीत कर के अमित को देखते हुए अनंत और अनिकेत अनिला के पास आए और बोले, "बस अब कुछ भी हो जाए, इंजैक्शन ले कर ही आएंगे."

महुआ मरी सी आवाज में बोली, "मैं आप लोगों के पैसे एक बार अमित डिसचार्ज हो जाए लौटा दूंगी, फिलहाल अकाउंट खाली हो गया है," और फिर फफकफफक कर रोने लगी.

अनंत महुआ के सिर पर हाथ रखते हुए बोले, "सूद समेत हम ले लेंगे, तुम बस अपना ध्यान रखो और टैंशन मत लो. हम लोग अभी हैं चिंता करने के लिए."

पूरा दिन बीत गया, परंतु अनंत अनिकेत का कोई फोन नहीं आया. महुआ सोच रही थी कि फोन इसलिए नहीं किया होगा क्योंकि वे इंजैक्शन ले कर आ ही रहे होंगे.

रात के करीब 9 बजे थके कदमों से अनिकेत खाना ले कर आया और दिलासा देते हुए बोला, "सब कागजी कार्यवाही हो गई है, परंतु अभी इंजैक्शन सरकार के पास नहीं हैं. शायद परसों तक आ जाएं."

महुआ बोली, "अनिकेत परसों तक के ही इंजैक्शन बचे हैं... तुम कुछ ब्लैक में इंतजाम कर लो. मैं फ्लैट बेच दूंगी."

अनिकेत को खुद समझ नहीं आ रहा था कि वह क्या करे?

इधरउधर बहुत हाथपैर मारने पर एक दिन के इंजैक्शन का और इंतजाम हो गया. आज फिर अनिकेत और अनंत सरकारी हौस्पिटल इंजैक्शन के लिए गए थे. महुआ अमित का दर्द देख नहीं पा रही थी. आज 1 महीना हो गया था. महुआ मानसिक और शारीरिक रूप से इतनी थक चुकी थी कि उसे लग रहा था कि यह खेल कब तक चलेगा?

वह मन ही मन अमित की मौत की कामना करने लगी थी. यह जिंदगी और मौत के बीच में चूहेबिल्ली का खेल अब उस की सहनशक्ति से परे था. महुआ को लग रहा था कि यह ब्लैक फंगस धीरेधीरे उस के पूरे परिवार को लील लेगा.

तभी अनंत आया और अनिला से बोला, "मैं ने अमेरिका में अपनी मामी से बात करी हैं, कुछ न कुछ जरूर हो जाएगा. सरकार से कुछ उम्मीद करना ही हमारी गलती थी."

महुआ सबकुछ सुन कर भी अनसुना कर रही थी.

अनंत फिर दबी आवाज में अनिला से बोला, "अनिकेत को भी बुखार हो गया हैं. वे आइसोलेटेड हैं, पर मैं सब संभाल लूंगा."

अचानक महुआ उठी और पागलों की तरह चिल्लाने लगी, "आप सब दूर चले जाओ... यह ब्लैक फंगस बीमारी नहीं, काल है सब को खत्म कर देगा."

अनिला उसे जितना शांत करने की कोशिश करती, वह दोगुने वेग से चिल्लाती.

तभी डाक्टर ने आ कर महुआ को टीका इंजैक्शन लगाया. महुआ नींद में भी बड़बड़ा रही थी, "ये ब्लैक फंगस हमारे प्रजातंत्र की सच्ची तसवीर है जहां पर बेईमानी, भ्रष्टाचार का बोलबाला हैं. मुझे ऐसी जिंदगी नहीं चाहिए, रोज मरती हूं और रोज जीती हूं."

अनिला महुआ की यह हालत देख कर सुबक रही थी और अनंत के चेहरे पर चिंता की गहरी लकीरें खिंची हुई थीं. ऐसा प्रतीत हो रहा था यह ब्लैक फंगस मरीज के साथसाथ उस के पूरे परिवार से भी काले साए की तरह चिपक गया है. ●

amazon.in
Amazon Home
Brands
Home Centre
LG

जब खरीदें औनलाइन फर्नीचर

फर्नीचर की औनलाइन खरीदारी करते समय कुछ बातों का खास खयाल रखना जरूरी है...

आज के समय में जहां एक तरफ कोरोना का डर है तो दूसरी तरफ जिंदगी में बढ़ती व्यस्तता का आलम है. ऐसे में बाजार की भीड़भाड़ में जा कर सामान खरीदने की अपेक्षा घर बैठेबैठे औनलाइन शौपिंग करना बहुत सुविधाजनक और आसान विकल्प है. आज लोग इलैक्ट्रौनिक आइटम्स से ले कर घरेलू सामान तक सबकुछ औनलाइन खरीदने को ही प्राथमिकता देते हैं. वैसे भी अब औनलाइन हर चीज मिल जाती है.

भारत में औनलाइन शौपिंग की सब से ज्यादा पौपुलर साइट्स amazon, PayTM, Flipkart, Snapdeal, yepme, Jabong, Shopclues, myntra वगैरह हैं. जब हम छोटीमोटी वस्तुओं जैसे जूते, कपड़े या ब्यूटी प्रोडक्ट्स आदि की शौपिंग के लिए औनलाइन प्लेटफौर्म का प्रयोग करते हैं तो ज्यादा नहीं सोचते, लेकिन जब बात महंगी आइटम जैसे फर्नीचर वगैरह की हो तो हमें ज्यादा सोचना पड़ता है क्योंकि इन में एक बार में ही काफी पैसे लग जाते हैं.

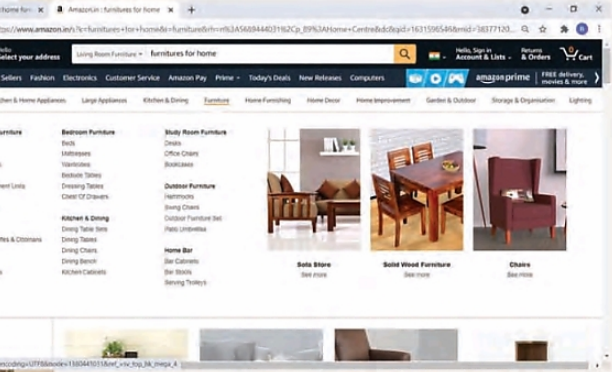
वैसे फर्नीचर न सिर्फ जरूरी सामान है बल्कि घर के लुक में भी चार चांद लगाता है. ऐसे में अगर आप औनलाइन फर्नीचर खरीद रही हैं तो सिर्फ उस के डिजाइन पर ही ध्यान न दें. ऐसी कई चीजें हैं जिन पर औनलाइन फर्नीचर खरीदते समय ध्यान दिया जाना बेहद जरूरी है.

जरूरत हो तभी खरीदें

कई बार औनलाइन शौपिंग के दौरान हमें कोई अच्छा सा, कम कीमत का डिजाइनर फर्नीचर नजर आता है तो हम उसे बिना सोचेसमझे खरीद लेते हैं. मगर घर में जगह कम होने की वजह से घर काफी कंजस्टेड लगने लगता है. इसलिए औनलाइन फर्नीचर लेने से पहले अपनी जरूरत पर ध्यान दें.

विश्वसनीय साइट पर जाएं

बेहतर होगा कि आप फर्नीचर हमेशा


Amazon.in : furnitures for home
www.amazon.in
Select your address
Living Room Furniture
furnitures for home
Hello, Sign in
Account & Lists
Returns
& Orders
Cart
Sellers
Fashion
Electronics
Customer Service
Amazon Pay
Prime
Today's Deals
New Releases
Computers
amazon prime
FREE delivery, movies & more
Large Appliances
Kitchen & Dining
Furniture
Home Furnishing
Home Decor
Home Improvement
Garden & Outdoor
Storage & Organisation
Lighting
Bedroom Furniture
Beds
Mattresses
Wardrobes
Bedside Tables
Dressing Tables
Chest Of Drawers
Kitchen & Dining
Dining Table Sets
Dining Tables
Dining Chairs
Dining Bench
Kitchen Cabinets
Study Room Furniture
Desks
Office Chairs
Bookcases
Outdoor Furniture
Hammocks
Swing Chairs
Outdoor Furniture Set
Patio Umbrellas
Home Bar
Bar Cabinets
Bar Stools
Serving Trolleys
Sofa Store
See more
Solid Wood Furniture
See more
Chairs
See more

सुरक्षित साइट से ही खरीदें. यों तो औनलाइन मार्केट प्लेटफौर्म बहुत से हैं जो आप को आकर्षक फर्नीचर देने का दावा करेंगे. लेकिन महत्त्वपूर्ण यह है कि आप किसी विश्वसनीय साइट का औप्शन ही चुनें. साइट की सिक्यूरिटी जानने के लिए आप लाक आईकान पर क्लिक करें, प्रोडक्ट से जुड़े रिव्यूज पढ़ें और कंपनी को ईमेल या फोन के द्वारा कौंटैक्ट करने की कोशिश करें ताकि आप को उस की औथेंटिसिटी का पता चल सके. यह भी ध्यान दीजिए कि क्या साइट रैग्युलरली अपडेट हो रही है.

मेजरमैंट पर दें ध्यान

हर फर्नीचर अलगअलग साइज और पैटर्न में मिल जाता है. उस का मैटीरियल भी अलगअलग होता है. फर्नीचर के बारे में औनलाइन दी गई जानकारी को ठीक से पढ़ें. डिजाइन के साथसाथ घर में मौजूद स्पेस पर भी ध्यान दें. यह तय करें कि आप को फर्नीचर कहां रखना है और वहां कितनी जगह है ताकि घर कंजस्टेड न हो जाए.

कई बार हम बैड, सोफा या दूसरा बड़ा फर्नीचर खरीद जरूर लेते हैं, लेकिन वह जब घर आता है तो हमारे रूम में फिट नहीं होता. ऐसे में बड़ी समस्या खड़ी हो जाती है. इसलिए रूम का मेजरमैंट लेना न भूलें. साथ ही फर्नीचर का साइज भी सही चुनें. कुछ साइट्स में इंटीरियर स्पैशलिस्ट कस्टमर के घर भेजा जाता है जो कस्टमर को सही फिटिंग वाला फर्नीचर लेने में मदद करते हैं.

यह पता करना भी जरूरी है कि क्या फर्नीचर आप को असैंबल कर के भेजा जाएगा क्योंकि ऐसे में आप को यह भी ध्यान देना होगा है कि प्रोडक्ट की चौड़ाई कहीं दरवाजे से बड़ी तो नहीं? मतलब उसे दरवाजे से हो कर कमरे में पहुंचाया जा सकेगा या नहीं? अगर उसे सीढ़ियों से ले जाना है तो क्या यह संभव हो पाएगा?

औफर्स का फायदा उठाएं

ज्यादातर कंपनियां अकसर अपने प्रोडक्ट्स पर औफर देती रहती हैं खासकर किसी स्पैशल दिन या त्योहारों पर काफी औफर रहते हैं. विशेष त्योहार के दिन तो और भी ज्यादा डिस्काउंट मिल सकता है. ऐसे में आप औनलाइन प्रोडक्ट खरीदने से पहले सभी साइट्स पर औफर चैक करें. आप को इस का लाभ मिल सकता है.

टर्म्स ऐंड कंडीशंस पर ध्यान दें

औनलाइन फर्नीचर खरीदने से पहले उस से जुड़े डिस्क्रिप्शन में टर्म्स ऐंड कंडीशन को ठीक से पढ़ें. कई बार जरूरी जानकारी भी काफी छोटे शब्दों में लिखी जाती है ताकि उस पर नजर न पड़े. बाद में विवाद होने पर वेंडर के पास खुद को बचाने का औप्शन रहता है. इस के अलावा आप फर्नीचर फाइनलाइज करने से पहले कस्टमर रिव्यूज भी पढ़ें. इस से काफी कुछ पता चल जाता है. मैटीरियल, उस के कलर आदि के बारे में भी डिटेल से पढ़ें. इस में आप को थोड़ा वक्त जरूर लग सकता है, लेकिन इस तरह आप किसी गलत प्रोडक्ट को चुनने से बच जाएंगी.

डिलिवरी चार्ज को न करें इग्नोर

कई बार औनलाइन शौपिंग के समय हम डिलिवरी चार्ज पर ध्यान नहीं देते हैं.

आप इस गफलत में रहते हैं कि आप ने महंगी आइटम खरीदी है, इसलिए प्रोडक्ट की फ्री डिलिवरी होगी. लेकिन ऐसा होता नहीं. आप को शिपिंग चार्ज भी देना पड़ता है. तब आप ठगा सा महसूस करते हैं क्योंकि तब आप को फर्नीचर और भी महंगा पड़ता है.

लेने से पहले एक विशलिस्ट बनाएं

औनलाइन फर्नीचर खरीदना इतना आसान भी नहीं. आप को अच्छी तरह रिसर्च कर के ही कोई चीज फाइनल करनी चाहिए. इसलिए बेहतर होगा कि आप किसी प्रोडक्ट को लेने का फैसला करने से पहले एक विशलिस्ट तैयार करें. इस में आप पसंद आ रहे फर्नीचर की एक लिस्ट बना लें. अंत में सभी विकल्पों पर गौर करने के बाद आखिरी में आप के लिए यह फैसला लेना अधिक आसान हो जाएगा कि आप के घर के लिए कौन सा फर्नीचर सब से उपयुक्त रहेगा.

कीमत की तुलना करें

इंटरनैट पर बहुत सारी औनलाइन शौपिंग साइटें हैं. अलगअलग साइट पर कई बार एक ही प्रोडक्ट के अलगअलग रेट मिलते है. इसलिए कोई भी फर्नीचर खरीदने से पहले दूसरी साइटों से कीमत की तुलना करना न भूलें. अलगअलग साइट पर एक ही प्रोडक्ट की कीमत में ₹1 हजार से ₹10 हजार तक का अंतर हो सकता है. लेकिन यह चैक करना न भूलें कि कहीं कम कीमत के चक्कर में आप लोकल या घटिया लकड़ी का प्रोडक्ट तो नहीं ले रहे. इसलिए कीमत के साथसाथ क्वालिटी की भी तुलना जरूर करें.

कैश औन डिलिवरी है बेहतर औप्शन

नकली माल या किसी भी तरह की धोखाधड़ी से बचने के लिए जरूरी है कैश औन डिलिवरी का विकल्प चुनना. इस को COD भी कहते हैं. इस विकल्प में उपयोगकर्ता अपना प्रोडक्ट प्राप्त करने के बाद उस की पेमैंट करता है. इस से आप कई तरह की समस्याओं से बच जाते हैं.

रिटर्न पौलिसी

औनलाइन शौपिंग में हम अकसर रिटर्न पौलिसी का खयाल नहीं रखते हैं. लेकिन ऐसा करने से आप मुश्किल में पड़ सकते हैं. कई बार फर्नीचर की डिलिवरी होने के बाद वह चीज आप को पसंद नहीं आती या सामान में टूटफूट अथवा दूसरी कोई कमी नजर आ सकती है. यह हमें प्रोडक्ट के आने के बाद ही पता चलता है. ऐसे में यदि कंपनी की नो रिटर्न पौलिसी है तो उसे वापस करना भी मुश्किल हो जाता है और आप को मन मसोस कर वह फर्नीचर रखना पड़ता है. इसलिए ऐसी साइट से ही औंर्डर करें जहां सामान पसंद न आने पर रिटर्न करने का औप्शन हो.

यदि आइटम डैमेज है तो बेहतर होगा कि आप उस की डिलिवरी लें ही नहीं. आप डैमेज पीस के फोटो ले कर भेज सकते हैं. यह आप के पास एक प्रूफ के रूप में रहेगा कि भेजने के दौरान यानी डिलिवरी होने से पहले ही फर्नीचर का कोई हिस्सा डैमेज हो गया था. इस से प्रोडक्ट वापस करने में आप को कोई रुपए यानी रिटर्न की कौस्ट नहीं देनी पड़ेगी और वह वापस हो जाएगा.

-गरिमा पंकज ●

धर्म हो या सत्ता निशाने पर महिलाएं क्यों

कभी हिंदुत्व के नाम पर तो कभी शरिया कानून की आड़ में अकसर महिलाओं पर ही क्यों पाबंदियां लगाई जाती हैं, जान कर हैरान रह जाएंगे आप...

अफगानिस्तान में मजहबी और सियासती लड़ाई जारी है. मूल में उस का धर्म इसलाम है. कट्टरपंथी तालिबान शरिया कानून का सख्त हिमायती है. वह इंसान के पहनावे से ले कर व्यवहार तक को अपने मुताबिक चलाना चाहता है. वह पुरुष से दाढ़ी रखने व टोपी लगाने और स्त्री से हिजाब ओढ़ने का सख्ती से पालन करवाने वाला है. औरतों के मामले में उस के विचार बेहद कुंठित हैं.

तालिबान औरतों को सैक्स टौय से ज्यादा कुछ नहीं समझता. यही वजह है कि पढ़ीलिखी, दफ्तरों में काम करने वाली और तरक्की पसंद अफगान औरतों में निजाम बदलने से बहुत ज्यादा बेचैनी है. उन्हें मालूम है तालिबान अभी भले यह ऐलान कर रहा हो कि वह औरतों की पढ़ाई और काम पर रोक नहीं लगाएगा, मगर जैसे ही पूरा अफगानिस्तान उस के कब्जे में होगा और तालिबानी सत्ता कायम होगी, औरतों की स्थिति सब से पहले बदतर होने वाली है. उन्हें एक बार फिर अपना कामधंधा और पढ़ाईलिखाई छोड़ कर

घरों में कैद रहना होगा. खुद को हिजाब में लपेट कर शरिया कानून का सख्ती से पालन करना होगा.

इस वक्त अफगानिस्तानी गायक, फिल्मकार, अदाकारा, डांसर, प्लेयर किसी तरह अफगान से निकल भागने की फिराक में हैं. तालिबान के कब्जे के बाद से बड़ी संख्या में कलाकारों ने अफगानिस्तान छोड़ दिया है. वजह यह कि तालिबान ने उन्हें शरिया कानून के अनुसार अपने पेशे का मूल्यांकन करने और उस के बाद पेशे को बदलने का फरमान सुना दिया है.

अगर उन्होंने नाफरमानी की तो वे गोलियों का निशाना बनेंगे क्योंकि तालिबान अपना उदारवादी मुखौटा बहुत देर तक अपने चेहरे पर नहीं संभाल सकता है. अमेरिकी सेनाओं की पूरी तरह वापसी के बाद वह अपने असली रंग में आ जाएगा.

अब सिर्फ यादें

जो अफगान औरतें 60 के दशक में अपनी किशोरावस्था में थीं या जवानी की दहलीज पर पांव रख रही थीं, वे अब बूढ़ी हो चली हैं, मगर उस दौर के अफगानिस्तान की याद उन की आंखों में चमक पैदा कर देती है. पहले ब्रितानी संस्कृति और फिर रूसी कल्चर के प्रभाव के चलते 60 के दशक में अफगान महिलाओं की लाइफ बहुत ग्लैमरस हुआ करती थी.

आज जहां वे बिना परदे के बाहर नहीं निकल सकतीं, उस अफगान की जमीन पर कभी फैशन शो आयोजित हुआ करते थे. महिलाएं शौर्ट स्कर्ट, बैलबौटम, मिडी, लौंग स्कर्ट, शौर्ट टौप जैसी पोशाकों पर रंगीन स्कार्फ और मफलर लपेटे दिखाई देती थीं. ऊंची हील पहनती थीं. बालों को स्टाइलिश अंदाज में कटवाती थीं. खुलेआम मर्दों की बांहों में बांहें डाले शान से घूमती थीं. क्लब, स्पोर्ट्स, पिकनिक का लुत्फ उठाती थीं.

काबुल की सड़कों पर अफगानी महिलाओं का फैशनेबल स्टाइल हौलीवुड की अभिनेत्रियों से कम नहीं था. वे उच्च शिक्षा प्राप्त कर बड़े ओहदों पर काबिज होती थीं. 1960 से ले कर 1980 के बीच के फोटो देखें तो पाएंगे कि अफगानिस्तान में महिलाएं कितनी स्वच्छंद और आजाद थीं. वे फैशन सहित हर फील्ड में आगे थीं. तब के काबुल की तसवीरें ऐसा आभास देती हैं कि जैसे आप लंदन या पैरिस की पुरानी तसवीरें देख रहे हैं.

फोटोग्राफर मोहम्मद कय्यूमी के फोटो उस दौर का सारा हाल बयां करते हैं. चाहे मैडिकल हो या एयरोनौटिकल, अफगान महिलाएं हर फील्ड में अपनी जगह बना चुकी थीं. 1950 के आसपास अफगानी लड़केलड़कियां थिएटर और यूनिवर्सिटीज में साथ घूमते और मजे करते थे. औरतों की लाइफ बहुत खुशनुमा थी.

हर क्षेत्र में आगे थीं

उस समय अफगान समाज में महिलाओं की अहम भूमिका थी. वे घर के बाहर काम करने और शिक्षा के क्षेत्र में मर्दों के कंधे से कंधा मिला कर चलती थीं. 1970 के दशक के मध्य में अफगानिस्तान के तकनीकी संस्थानों में महिलाओं का देखा जाना आम बात थी. काबुल के पौलिटैक्निक विश्वविद्यालय में तमाम अफगानी छात्राएं मर्दों के साथ शिक्षा पाती थीं. 1979 से 1989 तक अफगानिस्तान में सोवियत हस्तक्षेप के दौरान कई सोवियत शिक्षक अफगान विश्वविद्यालयों में पढ़ाते थे. तब औरतों पर मुंह को ढकने का कोई दबाव नहीं था. वे अपने पुरुष दोस्तों के साथ काबुल की सड़कों पर आराम से घूमती और मस्ती करती थीं.

मगर 1990 के दशक में तालिबान का प्रभाव बढ़ने के बाद महिलाओं को बुरका पहनने की सख्त ताकीद की गई और उन के बाहर निकलने पर भी रोक लगा दी गई.

अफगानिस्तान हो या भारत, धर्म ने सब से ज्यादा नुकसान औरतों का ही किया है. सब से ज्यादा जुल्म औरतों पर ढाया है. सब से ज्यादा गुलामी की जंजीरों में औरतों को जकड़ा है. अगर कोई पुरुष भी धर्म के हाथों मारा जाता है तो उस की पीड़ा भी औरत ही उठाती है. एक पुरुष के मरने पर कम से कम 4 औरतें तकलीफ से गुजरती हैं और ताउम्र उस तकलीफ को झेलती हैं. वे हैं उस पुरुष की मां, बहन, बीवी और बेटी. धर्म औरत का सब से बड़ा दुश्मन है. धर्म की जंजीरों को काटने का फैसला औरत को ही लेना होगा. यह हौसला उस में कब जागेगा, फिलहाल कहना मुश्किल है.

धर्म तो एक बहाना है

अभी तो अफगानिस्तान में इसलाम मजबूत हो रहा है और भारत में हिंदुत्व. कोई ज्यादा फर्क नहीं है. वे इसलाम के नाम पर मारकाट करते हैं, ये हिंदुत्व के नाम पर करते हैं. धर्म के ठेकेदार सत्ताधारियों को अपनी मनमरजी पर चलाते हैं और उन के हाथों ये गुनाह करवाते हैं. फिर चाहे वे अफगानिस्तान में हों या हिंदुस्तान में. सत्ता की जबान से औरतों को जलील करवाया जाता है.

बीते एक दशक में जब से हिंदुस्तान में हिंदुत्व का पारा चढ़ना शुरू हुआ है सत्ताशीर्ष पर बैठे लोग औरत की गरिमा को तारतार करने में लगे हैं. औरत की बेइज्जती कर के वे खुद को ताकतवर दिखाने की कोशिश में हैं. भारतीय राजनीतिक विमर्श में कांग्रेस की विधवा, बार बाला, इटैलियन डांसर, भूरी काकी, वेश्या, चुड़ैल, कुतिया, दीदी ओ दीदी, ताड़का जैसे स्वर्णिम शब्दों से औरत का महिमामंडन करने का काम हिंदू हृदय सम्राट अकसर करते हैं. इस का विराट उद्घाटन 'पचास करोड़ की गर्लफ्रैंड' जुमले के साथ हुआ था जो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मुख से कांग्रेस नेता शशि थरूर की मृतक पत्नी सुनंदा पुष्कर के लिए 29 अक्तूबर, 2012 को झरे थे.

इतनी कुंठा किसलिए

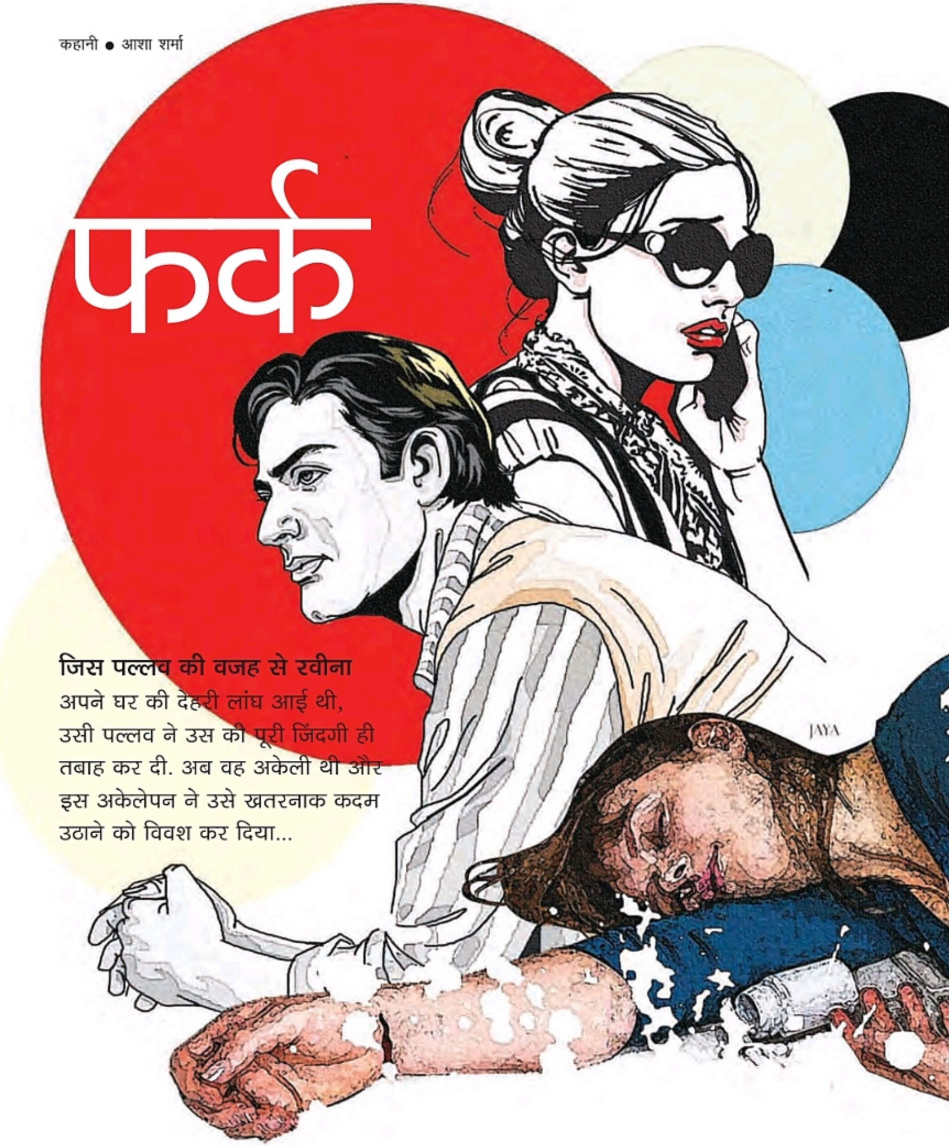
प्रियंका गांधी जब चुनावी दौर में प्रचार के लिए उतरती हैं तो उन के कपड़ों से ले कर उन के नैननक्श तक पर राजनेताओं द्वारा टिप्पणी की जाती है. प्रियंका को ले कर ये बातें भी खूब कही गईं कि खूबसूरत महिला राजनीति में क्या कर पाएगी. वहीं शरद यादव का वसुंधरा राजे पर किया गया कमैंट भी याद होगा जब उन्होंने उन के मोटापे पर घटिया टिप्पणी की थी कि वसुंधरा राजे मोटी हो गई हैं, उन्हें आराम की जरूरत है.

महिलाओं के संबंध में ये अनर्गल बातें करने वालों को धर्म की घुड़की कभी नहीं मिलती. धर्म के ठेकेदार ऐसी बातों पर हंसते हैं और सत्ता में बैठे ऐसे लोगों को प्रोत्साहित करते हैं. हैरानी की बात है कि सत्ता की ताकत हासिल करने वाली महिलाओं में भी महिलाओं के प्रति ऐसी जलील बातें करने वालों का विरोध करने या उन्हें फटकारने का साहस नहीं उपजता.

-नसीम अंसारी कोचर ●

कहानी ● आशा शर्मा

फर्क



जिस पल्लव की वजह से रवीना अपने घर की देहरी लांघ आई थी, उसी पल्लव ने उस की पूरी जिंदगी ही तबाह कर दी. अब वह अकेली थी और इस अकेलेपन ने उसे खतरनाक कदम उठाने को विवश कर दिया...

18 वसंत पूरे करते ही जैसे ही रवीना के हाथ में वोटर कार्ड आया, उसे लगा जैसे सारी दुनिया उस की मुट्ठी में समा गई हो.

'अब मैं कानूनी रूप से बालिग हूं. अपनी मरजी की मालिक. अपनी जिंदगी की सर्वेसर्वा. अपने निर्णय लेने को स्वतंत्र, जो चाहे करूं. जहां चाहे जाऊं, जिस के साथ मरजी रहूं. कोई बंधन, कोई रोकटोक नहीं. बस खुला आसमान और ऊंची उड़ान,' मन ही मन खुश होती हुई रवीना पल्लव के साथ अपनी आजादी का जश्न मनाने का नायाब तरीका सोचने लगी.

ग्रैजुएशन के आखिरी साल की स्टूडैंट रवीना अपने मांपापा की इकलौती बेटी है. फैशन और हाई प्रोफाइल लाइफ की दीवानी रवीना नाजों से पली होने के कारण थोड़ी जिद्दी और मनमौजी भी है. मगर पढ़ाईलिखाई में औसत छात्रा ही है, इसलिए पास होने के लिए हर साल उसे ट्यूशन और कोचिंग का सहारा लेना पड़ता है.

कसबाई युवक पल्लव पिछले दिनों ही इस कोचिंग इंस्टिट्यूट में पढ़ाने लगा है. पहली नजर में ही रवीना उस की तरफ झुकने लगी थी. लंबा ऊंचा कद. गेहुआं रंग, गहरी गंभीर आंखें और लापरवाही से पहने कसबाई फैशन के हिसाब से आधुनिक लिबास. बाकी लड़कियों की निगाहों में पल्लव कुछ भी खास नहीं था, मगर उस का बेपरवाह अंदाज अतिआधुनिक शहरी रवीना के दिलोदिमाग में खलबली मचाए हुए था.

पल्लव कहने को तो कोचिंग इंस्टिट्यूट में पढ़ाता था, लेकिन असल में तो वह खुद भी एक स्टूडैंट ही था. उस ने इसी साल अपनी ग्रैजुएशन पूरी की थी और अब प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने के लिए शहर में रुका था. कोचिंग इंस्टिट्यूट में पढ़ाने के पीछे उस का यह मकसद भी था कि इस तरीके से वह किताबों के संपर्क में रहेगा साथ ही जेबखर्च के लिए कुछ अतिरिक्त आमदनी भी हो जाएगी.

पल्लव के पिता उस के इस फैसले से सहमत नहीं थे. वे चाहते थे कि पल्लव अपना पूरा ध्यान केवल अपने भविष्य की तैयारी पर लगाए लेकिन पल्लव से पूरा दिन एक ही जगह बंद कमरे में बैठ कर पढ़ाई नहीं होती, इसलिए उस ने अपने पिता की इच्छा के विरुद्ध पढ़ने के साथसाथ पढ़ाने का विकल्प भी चुना और इस तरह से रवीना के संपर्क में आया.

2 विपरीत ध्रुव एकदूसरे को आकर्षित करते हैं, इस सर्वमान्य नियम से भला पल्लव कैसे अछूता रह सकता था. धीरेधीरे वह भी खुद के प्रति रवीना के आकर्षण को महसूस करने लगा. मगर एक तो उस का शर्मीला स्वभाव. दूसरे सामाजिक स्तर पर कमतरी का एहसास उसे दोस्ती के लिए आमंत्रित करती रवीना की मुसकान के निमंत्रण को स्वीकार नहीं करने दे रहा था.

आखिर विज्ञान की जीत हुई और शुरुआती औपचारिकता के बाद अब दोनों के बीच अच्छीखासी ट्यूनिंग बनने लगी थी. फोन पर बातों का सिलसिला भी शुरू हो चुका था.

"लीजिए जनाब, सरकार ने हमें कानूनन बालिग घोषित कर दिया है," पल्लव के चेहरे के सामने अपना वोटर कार्ड हवा में लहराते हुए रवीना खिलखिलाई.

"तो, जश्न मनाया जाए?" पल्लव ने भी उसी गरमजोशी से जवाब दिया.

"चलो, आज तुम्हें पिज्जा हट ले चलती हूं."

"न, पिज्जा हट नहीं. तुम अपने खूबसूरत हाथों से एक कप चाय बना कर पिला दो. मैं तो इसी में खुश हो जाऊंगा," पल्लव ने रवीना के चेहरे पर शरारत करते बालों की लट को उस के कानों के पीछे ठेलते हुए कहा.

रवीना उस का प्रस्ताव सुन कर हैरान थी, "चाय? मगर कैसे? कहां?" रवीना ने पूछा.

"मेरे रूम पर और कहां?" पल्लव ने उसे आश्चर्य से बाहर निकाला.

रवीना राजी हो गई.

रवीना ने मुसकरा कर अपना स्कूटर स्टार्ट करते हुए पल्लव को पीछे बैठने के लिए आमंत्रित किया. यह पहला मौका था जब पल्लव उस से इतना सट कर बैठा था.

कुछ ही मिनटों के बाद दोनों पल्लव के कमरे पर थे. जैसाकि आम पढ़ने वाले युवाओं का होता है, पल्लव के कमरे में भी सामान के नाम पर एक पलंग, एक टेबलकुरसी और थोड़ाबहुत रसोई का सामान था. रवीना अपने बैठने के लिए जगह तलाश कर ही रही थी कि पल्लव ने उसे पलंग पर बैठने का इशारा किया. रवीना सकुचाते हुए बैठ गई. पल्लव भी वहीं उस के पास आ बैठा.

एकांत में 2 युवा दिल एकदूसरे की धड़कनें महसूस करने लगे और कुछ ही पलों में दोनों के रिश्ते ने एक लंबा फासला तय कर लिया. दोनों के बीच बहुत सी औपचारिकताओं के किले ढह गए. एक बार ढहे तो फिर बारबार ये वर्जनाएं टूटने लगीं.

कहते हैं कि इश्क और मुश्क छिपाए नहीं छिपते. दोनों की नजदीकियों की भनक जब रवीना के घर वालों को लगी तो उसे लाइन हाजिर किया गया.

"मैं पल्लव से प्यार करती हूं," रवीना ने बेझिझक स्वीकार किया.

बेटी की मुंहजोरी पर पापा आगबबूला हो गए. यह उम्र कैरियर बनाने की है, रिश्ते नहीं. समझी?" पापा ने उसे लता दिया.

"मैं बालिग हूं. अपने फैसले खुद लेने का अधिकार है मुझे," रवीना बगावत पर उतर आई.

इसी दौरान बीचबचाव करने के लिए मां उन के बीच आ खड़ी हुई.

"कल से इस का कालेज और इंस्टिट्यूट, दोनों जगह जाना बंद," पापा ने उस की मां की तरफ मुखातिब होते हुए कहा तो रवीना पांव पटकते हुए अपने कमरे की तरफ चल दी. थोड़ी ही देर में कपड़ों से भरा सूटकेस हाथ में लिए खड़ी थी.

"मैं पल्लव के साथ रहने जा रही हूं," रवीना के इस ऐलान ने घर में सब के होश उड़ा दिए.

"तुम बिना शादी किए एक पराए मर्द के साथ रहोगी? क्यों समाज में हमारी नाक कटवाने पर तुली हो?" इस बार मां उस के खिलाफ हो गई.

"हम दोनों बालिग हैं. अब तो हाई कोर्ट ने भी इस बात की इजाजत दे दी है कि 2 बालिग लिव इन में रह सकते हैं, उम्र चाहे जो भी हो," रवीना ने कुछ समय पहले दिए गए केरल हाईकोर्ट के फैसले का हवाला देते हुए मां के विरोध को चुनौती दी.

"कोर्ट अपने फैसले नियम, कानून और सुबूतों के आधार पर देता है. सामाजिक व्यवस्थाएं इन सब से बिलकुल अलग होती हैं. कानून और समाज के नियम सर्वथा भिन्न होते हैं," पापा ने उसे नरमाई से समझाने की कोशिश की.

मगर रवीना के कान तो पल्लव के नाम के अलावा कुछ और सुनने को तैयार ही नहीं थे. उसे अब अपने और पल्लव के बीच कोई बाधा स्वीकार नहीं थी. वह बिना पीछे मुड़ कर देखे अपने घर की दहलीज लांघ गई.

यों अचानक रवीना को सामान सहित अपने सामने देख कर पल्लव अचकचा गया. रवीना ने एक ही सांस में उसे पूरे घटनाक्रम का ब्योरा दे दिया.

"कोई बात नहीं, अब तुम मेरे पास आ गई हो न. पुराना सब भूल जाओ और मिलन का जश्न मनाओ," कमरा बंद कर के पल्लव ने उसे अपने पास खींच लिया और कुछ ही देर में हमेशा की तरह उन के बीच रहीसही सारी दूरियां भी मिट गईं. रवीना ने एक बार फिर अपना सबकुछ पल्लव को समर्पित कर दिया.

2-4 दिन में ही पल्लव के मकानमालिक को भी सारी हकीकत पता चल गई कि पल्लव अपने साथ किसी लड़की को रखे हुए है. उसने पल्लव को धमकाते हुए कमरा खाली करने का अल्टीमेटम दे दिया. समाज की तरफ से उन पर यह पहला प्रहार था, मगर उन्होंने हार नहीं मानी. कमरा खाली कर के दोनों एक सस्ते होटल में आ गए.

कुछ दिन तो सोने से दिन और चांदी सी रातें गुजरीं, मगर साल बीततेबीतते ही उन के इश्क का

इंद्रधनुष फीका पड़ने लगा. 'प्यार से पेट नहीं भरता,' इस कहावत का मतलब पल्लव अच्छी तरह समझने लगा था.

समाज में बदनामी होने के कारण पल्लव की कोचिंग छूट गई और अब आमदनी का कोई दूसरा जरीया भी उन के पास नहीं था. पल्लव के पास प्रतियोगी परीक्षाओं का शुल्क भरने तक के पैसे नहीं बच पा रहे थे. उस ने वह होटल भी छोड़ दिया और अब रवीना को ले कर बहुत ही निम्न स्तर के मुहल्ले में रहने आ गया.

एक तरफ जहां पल्लव को रवीना के साथ अपना भविष्य अंधकारमय नजर आने लगा था वहीं दूसरी तरफ रवीना तो अब पल्लव में ही अपना भविष्य तलाशने लगी थी. वह इस लिव इन को स्थाई संबंध में परिवर्तित करना चाहती थी. पल्लव से शादी करना चाहती थी. रवीना को भरोसा था कि जल्द ही ये अंधेरी गलियां खत्म हो जाएंगी और उन्हें अपनी मंजिल का रास्ता मिल जाएगा. बस किसी तरह पल्लव कहीं सैट हो जाए.

एक बार फिर विज्ञान का यह आकर्षण का नियम पल्लव पर लागू हो रहा है कि दो विपरीत ध्रुव जब एक निश्चित सीमा तक नजदीक आ जाते हैं तो उन में विकर्षण पैदा होने लगता है. पल्लव भी इसी विकर्षण का शिकार होने लगा था.

हालात के सामने घुटने टेकता वह अपने पिता के सामने रो पड़ा तो उन्होंने रवीना से अलग होने की शर्त पर उस की मदद करना स्वीकार कर लिया. मरता क्या नहीं करता. पिता की शर्त के अनुसार उस ने फिर से कोचिंग जाना शुरू कर दिया और वहीं होस्टल में रहने लगा. इस बार कोचिंग में पढ़ाने नहीं बल्कि स्वयं पढ़ने के लिए.

यह रवीना के लिए किसी बड़े झटके से कम नहीं था. वह अपनेआप को ठगा सा महसूस करने लगी. मगर दोष दे भी तो किसे? यह तो उस का अपना फैसला था. इस रास्ते पर चलना उस ने खुद चुना था.

पल्लव के जाने के बाद वह अकेली ही उस महल्ले में रहने लगी. इतना सब होने के बाद भी उसे पल्लव का इंतजार था. वह भी उस की बैंक परीक्षा के रिजल्ट का इंतजार कर रही थी.

"एक बार पल्लव का चयन हो जाए, फिर सब ठीक हो जाएगा. हमारा दम तोड़ता रिश्ता फिर से जी उठेगा," इसी उम्मीद पर वह हर चोट सहती जा रही थी.

आखिर रिजल्ट भी आ गया. पल्लव की मेहनत रंग लाई और उस का बैंक परीक्षा में में चयन हो गया. रवीना यह खुशी उत्सव की तरह मनाना चाहती थी. वह दिनभर तैयार होकर उस का इंतजार करती रही मगर वह नहीं आया. रवीना पल्लव को फोन पर फोन लगाती रही, मगर उस ने फोन भी नहीं उठाया. आखिर रवीना उस के होस्टल जा पहुंची. वहां जा कर पता चला कि पल्लव तो सुबह रिजल्ट आते ही अपने घर चला गया.

रवीना बिलकुल निराश हो गई. क्या करे कहां जाए. वर्तमान तो खराब हुआ ही, भविष्य भी अंधकारमय हो गया. आसमान तो हासिल नहीं हुआ, पांवों के नीचे की जमीन भी अपनी नहीं रही. पल्लव का प्रेम तो मिला नहीं, मांपापा का स्नेह भी वह छोड़ आई. काश, उस ने अपनेआप को कुछ समय सोचने के लिए दिया होता. मगर अब क्या हो सकता है. पीछे लौटने के सारे रास्ते तो वह खुद ही बंद कर आई थी. रवीना बुरी तरह से हताश हो गई. वह कुछ भी सोच नहीं पा रही थी. कोई निर्णय नहीं ले पा रही थी. आखिर उस ने एक खतरनाक निर्णय ले ही लिया.

"तुम्हें तुम्हारा रास्ता मुबारक हो. मैं अपने रास्ते जा रही हूं. खुश रहो," रवीना ने एक मैसेज पल्लव को भेजा और अपना मोबाइल स्विच्ड औफ कर लिया. संदेश पढ़ते ही पल्लव के पांवों के नीचे से जमीन खिसक गई.

'अगर इस लडकी ने कुछ उलटासीधा कर लिया तो मेरा कैरियर चौपट हो जाएगा,' सोचते हुए उसने 1-2 बार रवीना को फोन लगाने की कोशिश की, मगर नाकाम होने पर तुरंत दोस्त के साथ बाइक ले कर उस के पास पहुंच गया. जैसाकि उसे अंदेशा था, रवीना नींद की गोलियां खा कर बेसुध पड़ी थी. पल्लव दोस्त की मदद से उसे हौस्पिटल ले गया और उस के घर पर भी खबर कर दी. डाक्टरों के इलाज शुरू करते ही दवा लेने के बहाने पल्लव वहां से खिसक गया.

बेशक रवीना अपने घर वालों से सारे रिश्ते खत्म कर आई थी मगर खून के रिश्ते भी कहीं टूटे हैं भला? खबर पाते ही मांपापा बदहवास से बेटी के पास पहुंच गए. समय पर चिकित्सा सहायता मिलने से रवीना अब खतरे से बाहर थी. मापापा को सामने देख कर वह फफक पड़ी.

"मां, मैं बहुत शर्मिंदा हूं. सिर्फ आज के लिए ही नहीं बल्कि उस दिन के अपने फैसले के लिए भी, जब मैं आप सब को छोड़ आई थी," रवीना ने कहा तो मां ने कस कर उस का हाथ थाम लिया.

"यदि मैं ने उस दिन घर न छोड़ा होता तो आज कहीं बेहतर जिंदगी जी रही होती. मेरा वर्तमान और भविष्य, दोनों ही सुनहरे होते. मैं ने स्वतंत्र होने में बहुत जल्दबाजी की. अपने प्यार के फल को विश्वास की आंच पर पकने नहीं दिया. मैं तो आप लोगों से माफी मांगने के लायक भी नहीं हूं..." रवीना ने आगे कहा.

"बीती ताहि बिसार दे. आगे की सुध लेय. तुम घर लौट चलो. अपनेआप को वक्त दो और फिर से अपने फैसले का मूल्यांकन करो. जिंदगी किसी एक मोड़ पर रुकने का नाम नहीं बल्कि यह तो एक सतत प्रवाह है. इस के साथ बहने वाले ही अपनी मंजिल को पाते हैं," पापा ने उसे समझाया.

"हां, किसी एक जगह अटके रहने का नाम जिंदगी नहीं है. यह तो अनवरत बहती रहने वाली नदी है. तुम भी इस के बहाव में खुद को छोड़ दो और एक बार फिर से अपनी तकदीर लिखने की कोशिश करो. हम सब तुम्हारे साथ हैं," मां ने उस का हाथ अपने हाथ में लेते हुए कहा.

मन ही मन अपने फैसले से सबक लेने का दृढ़ संकल्प करते हुए रवीना मुसकरा दी. अब उसे स्वतंत्रता और स्वच्छंदता में फर्क साफसाफ नजर आ रहा था. ●

suman™

PURITY FROM NATURE

AGMARK GRADE 1

कच्ची घानी सरसों तेल

सिर्फ उत्कृष्ट गुणवत्ता
वाला सरसों तेल ही
आप को दे सकता है
सेहतमन्द और स्वादिष्ठ
भोजन, इसिलीए सदा
व्यवहार करें सुमन

स्वास्थ्य और सफलता की कामना कामना करते हैं

suman
AGMARK : GRADE-1
KACCHI GHANI MUSTARD OIL
Your's cooking partner

अब पश्चिम बंगाल की रौद्र ब्रिष्टी और आरामबाग फुड मार्ट के सभी काउंटर पर उपलब्ध

bindumedia.co.in

अन्य प्रौडक्ट कच्ची घानी सरसों तेल ▪ सोयाबीन तेल ▪ सनफ्लावर तेल ▪ राइस ब्रान तेल

Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD. Trade Enquiry - 033 2259 3197 | suman_ppl@rediffmail.com

जिद्दी बच्चे को बनाएं समझदार

अगर आप भी यह समझते हैं कि बच्चे के जिद्दी और गुस्सैल व्यवहार के लिए सिर्फ वही जिम्मेदार है, तो यह जानकारी आप के लिए ही है...

कुछ दिन पहले हमारे घर मेहमान आए थे. साथ में उन का 6 साल का बेटा नंदन भी था. उस ने आइसक्रीम की मांग की जबकि वह जाड़े का मौसम था. मेरे मना करने पर उस ने गुस्से में खाने की मेज पर रखी कीमती प्लेटें तोड़ दीं और अपनी मां के आगे लोटलोट कर आइसक्रीम की जिद करने लगा. मुझे उस की यह हरकत बहुत नागवार गुजरी. मेरा बच्चा होता तो मैं कब का उस की पिटाई कर देती, मगर वह मेहमान था, इसलिए चुप रह गई. मुझे अचरज तो तब हुआ जब उस की इस तोड़फोड़ को शरारत मान कर उस की मां मुसकराती रही.

अचानक मेरे मुंह से निकल गया कि बच्चे को इतनी छूट नहीं देनी चाहिए कि वह अपनी जिद की वजह से तोड़फोड़ करने लगे या दूसरों के आगे शर्मिंदा करे.

तब मेरी रिश्तेदार ने प्यार से बच्चे को गोद में लेते हुए कहा, "कोई बात नहीं बहनजी, मेरे इकलौते बच्चे ने कुछ तोड़ दिया तो क्या हुआ? हम आप के घर में ये प्लेटें भिजवा देंगे. इस के पापा अपने लाडले के लिए ही तो कमाते हैं."

उन की बात सुन कर मैं समझ गई कि बच्चे के जिद्दी होने का कुसूरवार वह बच्चा नहीं, बल्कि उस के मातापिता हैं, जिन्होंने उसे इतना सिर पर चढ़ा रखा है. दरअसल, हमारे समाज में ऐसे मातापिता भी होते हैं जिन के लिए अपने बच्चों से प्यारा कोई नहीं होता. गलती अपने बच्चे की हो, लेकिन उस के लिए अपने दोस्तों और परिवार के लोगों से भी झगड़ पड़ते हैं. जब मातापिता अपने बच्चे की हर उचितअनुचित मांग पूरी करते हों तो परिणाम यह होता है कि बच्चा जिद्दी हो जाता है. बच्चे को बिगाड़ने और जिद्दी बनाने में मातापिता की भूमिका सब से ज्यादा होती है. दरअसल, यह एक तरह से उन की परवरिश की असफलता का सूचक होता है.

ध्यान रखें

यहां उल्लेखनीय बात यह है कि ऐसे बच्चे जो बचपन से जिद्दी होते हैं आगे चल कर अपना स्वभाव नहीं बदल पाते. मातापिता प्यारदुलार में उन की जिद पूरी करते रहते हैं पर समाज उन्हें सहन नहीं कर पाता. ऐसे बच्चे बड़े हो कर क्रोधी और झगड़ालू स्वभाव के हो जाते हैं. इसलिए अगर आप चाहते हैं कि आप के बच्चे का भविष्य खुशहाल रहे और जीवनभर व्यवहार कुशल बना रहे तो आप उसे जिद्दी बनने से रोकें.

मातापिता यह सोच कर कि बच्चा गुस्सा हो जाएगा, उस की मांग पूरी कर देते हैं. लेकिन फिर बच्चे को ऐसा ही करने के आदत लग जाती है. वह रो कर अथवा नाराजगी दिखा कर अपनी मांगों को मनवाना सीख जाता है. मान लीजिए आप बाजार से चौकलेट ले कर आते हैं. घर में 3 बच्चे हैं आप सभी को 1-1 चौकलेट देते हैं पर आप का बच्चा एक और चौकलेट मांगने लगता है और न मिलने पर गुस्सा हो कर एक कोने में बैठ जाता है. आप उसे खुश करने के लिए उस की मांग पूरी कर देते हैं. ऐसे में बच्चा मन ही मन में मुसकराता है क्योंकि वह आप की कमजोरी पकड़ लेता है और अपनी हर मांग पूरी कराने का उसे हथियार मिल जाता है. वह समझ जाता है कि आप उसे रोता हुआ नहीं देख सकते.

बच्चों के जिद्दी होने की वजह

मातापिता का व्यवहार: अगर पैरेंट्स बच्चे के साथ सही से व्यवहार नहीं करते और उसे बातबात पर डांटतेफटकारते रहते हैं तो वह जिद्दी हो सकता है. अभिभावकों का बच्चे के साथ रिश्ता उस के दिमाग पर असर डालता है. बच्चे को नजरअंदाज करना और उस की बातों को अनसुना करना भी उसे जिद्दी बना सकता है. ऐसे में वह पैरेंट्स का ध्यान खींचने के लिए इस तरह की हरकतें करता है. यही नहीं पैरेंट्स द्वारा अपने बच्चे को हद से ज्यादा प्यार करना भी उसे जिद्दी बना देता है.

परिवेश: छोटे बच्चों के जिद्दी होने का कारण कोई शारीरिक समस्या, भूख लगना या फिर अपनी ओर सब का आर्कषण खींचने का मकसद हो सकता है. मगर बड़े होते बच्चे के जिद्दी होने के पीछे अकसर पारिवारिक परिवेश, ज्यादा लाड़प्यार, हर समय की डांटफटकार या फिर पढ़ाई का अनावश्यक दबाव होता है.

शारीरिक शोषण: कई बार कुछ बच्चों को अपने जीवन में शारीरिक शोषण जैसी अप्रिय घटनाओं से गुजरना पड़ता है जिस बारे में उन के मातापिता को भी पता नहीं होता है. ऐसी घटनाओं का बच्चों के मन पर काफी बुरा असर पड़ता है. ऐसे बच्चे लोगों से कटने लगते हैं, चिड़चिड़े रहने लगते हैं और मातापिता की बातों को मानने से इनकार करना शुरू कर देते हैं. वे हर बात पर जिद करते हैं या फिर खामोश हो जाते हैं.

जिद्दी बच्चे प्रोफैशनल लाइफ में हो सकते हैं ज्यादा सक्सैसफुल

बच्चों के जिद्दी स्वभाव और भविष्य में कैरियर के क्षेत्र में उन की परफौर्मैंस में कोई संबंध है या नहीं इस संदर्भ में 2015 में एक अध्ययन किया गया. यह अध्ययन 'नैशनल लाइब्रेरी औफ मैडिसिन' में पब्लिश किया गया था. इस के मुताबिक जिद्दी बच्चे भविष्य में ज्यादा सफल होते हैं. जो बच्चे कम उम्र में नियमों को तोड़ने में माहिर होते हैं वे बड़े हो कर पैसे भी उतना ही ज्यादा कमाते हैं और अपने दोस्तों के मुकाबले ज्यादा सफल होते हैं. यानी जिद्दी स्वभाव उन का एक सकारात्मक गुण माना जा सकता है.

शोधकर्ताओं ने 742 बच्चों पर अध्ययन किया. ये 8 से 12 वर्ष की उम्र के थे. उन के कुछ स्वाभाविक गुणों को देखा गया जैसे वे पढ़ाई में कितने गंभीर हैं, उन की कर्तव्यनिष्ठा, योग्यता और टीचर या पैरेंट्स की बात मानने की आदत आदि को ध्यान में रखा गया. जब 40 साल बाद शोधकर्ताओं ने यह पता लगाया कि वे अब कहां पहुंचे और क्या बने तो एक बहुत ही आश्चर्यजनक ट्रैंड उभर कर सामने आया.

अध्ययन में पाया गया कि जो बच्चे बचपन में पेरेंट्स और टीचर की आज्ञा नहीं मानते थे, उन की बातों और नियमों का उल्लंघन करते थे और बहस करते थे, वे बड़े हो कर ज्यादा सफल और संपन्न जिंदगी जी रहे हैं. दूसरों के मुकाबले उन की सैलरी भी काफी अच्छी है.

दरअसल, जिद्दी बच्चों के अंदर कुछ विशेषताएं ऐसी होती हैं जो उन्हें खास बनाती हैं. मसलन वे कभी गिव अप नहीं करते, सामने परिस्थिति कितनी ही कठिन क्यों न हो वे अपनी बात पर टिके रहते हैं और कभी कुछ करने की ठान लें तो कर के गुजरते हैं. उन के अंदर हौसला और साहस कूटकूट कर भरा होता है. वे खुद से हर बात सीखने की कोशिश करते हैं. अगर उन्हें लगता है कि वे सही हैं तो अपनी बात मनवाने के लिए किसी से भी उलझ पड़ते हैं. ये विशेषताएं प्रोफैशनल लाइफ में सफल होने में उन की मददगार बनती हैं.

मगर बात जब सामान्य जीवन की आती है तो कोई नहीं चाहता कि उन का बच्चा जिद्दी या क्रोधी स्वभाव का हो क्योंकि जिद करने की आदत कई बार बच्चे के साथसाथ उस के पेरेंट्स के लिए भी भारी पड़ जाती है. अकसर बच्चे अपनी बात मनवाने के लिए पेरेंट्स से जिद करते हैं. कई बार जब उन की बात नहीं मानी जाती तो वे रूठ जाते हैं और बातचीत बंद कर देते हैं. कुछ बच्चे विद्रोही भी हो जाते हैं. यह स्थिति किसी भी मातापिता के लिए असहनीय होती है.

तनाव: बच्चों को स्कूल, दोस्तों या घर से मिलने वाला तनाव भी जिद्दी बनाता है. वे ऐसा व्यवहार करने लगते हैं कि उन्हें संभालना मुश्किल हो जाता है.

गर्भावस्था के दौरान स्मोकिंग: कभीकभी बच्चों के जिद्दी होने के पीछे मां का गर्भधारण करने के बाद सिगरेट और अलकोहल का सेवन करना भी वजह बन जाता है.

मातापिता को क्या करना चाहिए

दिल्ली में रहने वाली 36 साल की प्रिया गोयल बताती हैं, "पिछले दिनों मेरी एक सहेली अपने बेटे प्रत्यूष को ले कर मुझ से मिलने मेरे घर आई. प्रत्यूष दिनभर मेरी बेटी की साइकिल चलाता रहा. लौटते समय वह साइकिल पर जम कर बैठ गया और उसे अपने घर ले जाने की जिद्द करने लगा. उस की मां ने थोड़ी सख्ती से काम लिया और उस से कहा कि वह बात नहीं मानेगा तो उसे अपने घर वापस नहीं ले जाएगी. बच्चे ने तुरंत साइकिल छोड़ दी और मां की गोद में आ गया."

बच्चा जिद्दी न बने इस के लिए कभीकभी हमें सख्ती भी करनी चाहिए. बचपन से ही बच्चों को आदत डलवाएं कि उन की हर जिद पूरी नहीं की जाएगी और वे न मानें तो उन्हें डांट भी पड़ सकती है.

समझना होगा जिद्दी बच्चों का मनोविज्ञान

पैरेंट्स के लिए यह जरूरी है कि वे अपने बच्चे को समझें. दरअसल, बच्चा पहले ही अपने मन में यह विचार कर लेता है कि अगर वह अपने पिता से इस बारे में बात करेगा तो उन का जवाब क्या होगा और मां से बोलेगा तो वे कैसी प्रतिक्रिया देंगी. बच्चा अपनी पिछली सारी हरकतों और उन के परिणाम के बारे में सोच कर ही नई हरकत करता है. ऐसे में मातापिता को भी पहले से समझ कर रिएक्शन देना होगा कि बच्चे को सही बातें कैसे सिखाएं. साधारण रूप में बच्चा मां के आगे ही जिद करता है या फिर मेहमानों के आगे भी वह जिद करने लगता है क्योंकि उन्हें पता होता है कि इस वक्त उस की जिद मान ली जाएगी.

ध्यान रखें आप को उस की गलत हरकतों पर ज्यादा नहीं चिल्लाना चाहिए खासकर दूसरों के सामने डांटनाडपटना या मारना नहीं चाहिए. आखिर उस की भी इज्जत है वरना वह आप को परेशान करने के लिए उस हरकत को दोहरा सकता है.

जिद्दी बच्चों को कैसे संभालें

येल यूनिवर्सिटी की सर्टिफाइड ऐक्सपर्ट सागरी गोंगाला के अनुसार जिद्दी बच्चे बहुत

ज्यादा सैंसिटिव होते हैं. वे इस बात के प्रति बहुत सैंसिटिव होते कि आप उन्हें कैसे ट्रीट कर रहे हैं. इसलिए अपनी टोन, बौडी लैंग्वेज और शब्दों के प्रयोग पर ध्यान दीजिए. आप से बात करते समय यदि वे कंफर्टेबल महसूस करेंगे तो उन का व्यवहार आप के प्रति अच्छा होगा. मगर कंफर्टेबल महसूस कराने के लिए कभीकभी उन के साथ फन ऐक्टिविटीज में भी शामिल हों.

उसे सुनें और संवाद स्थापित करें

अगर आप चाहते हैं कि आप का बच्चा आप की बात माने तो पहले आप उस की बात सुनें. ध्यान रखें एक जिद्दी बच्चे की सोच काफी मजबूत होती है. वह अपना पक्ष रखने के लिए बहस करना चाहता है. अगर उसे लगता है कि उस की बात सुनी नहीं जा रही तो उस की जिद और बढ़ जाती है. अगर बच्चा कुछ करने से मना कर रहा है तो पहले यह समझने का प्रयास करें कि वह ऐसा क्यों कह रहा है. हो सकता है उस की जिद सही हो.

अपने बच्चे के साथ कनैक्ट करें

अपने बच्चे पर कोई काम करने को दबाव न डालें. जब आप बच्चे पर दबाव डालते हैं तो एकदम से उस का विरोध और बढ़ जाता है और वह वही करता है जो वह करना चाहता है. सब से अच्छा है कि आप बच्चे को समझने का प्रयास करें. जब आप बच्चे को एहसास दिलाएंगे कि आप उस की केयर करते हैं, आप उस के बारे में सोच रहे हैं, वह जो चाहता है उसे पूरा कर रहे हैं तो वह भी आप की बात मानेगा.

उसे औप्शन दें

आप सीधे अगर बच्चे को मना कर देंगे कि यह नहीं करना है या वैसा करने पर उसे सजा मिलेगी तो वह उस बात का विरोध करेगा. इस के विपरीत अगर आप उसे समझाते हुए औप्शन दें तो वह बात मानेगा. उदाहरण के लिए आप अपने बच्चे को अगर यह कहेंगे कि 9 बजे सो जाओ तो वह सीधा मना कर देगा. मगर यदि आप यह कहेंगे कि चलो सोने चलते हैं और आज तुम्हें शेर वाली कहानी सुननी है या राजकुमार वाली, बताओ तुम्हें कौन से कहानी सुननी है? ऐसे में बच्चा कभी भी मना नहीं करेगा, बल्कि आप के पास खुशीखुशी सोने आ जाएगा.

सही उदाहरण पेश करें

बच्चा जैसा देखता है वैसा ही करता है. इसलिए आप को यह सुनिश्चित करना होगा कि आप उसे सही माहौल दें. अगर आप घर के बड़ेबुजुर्ग पर किसी बात को ले कर चिल्ला रहे हैं तो आप का बच्चा भी वही सीखेगा. ऐसे में आप को जिद्दी बच्चे को संभालने के लिए अपने घर का माहौल ऐसा बनाना होगा जिस से वह समझ सके कि बड़ों की बातों को मानना चाहिए.

प्रशंसा करें

बच्चों को सिर्फ डांटने और नियमकायदे बताने की जगह अच्छे कामों के लिए उन की प्रशंसा भी करें. इस से उन का मनोबल बढ़ेगा और वे जिद्दी बनने के बजाय मेहनत करना सीखेंगे. मेहमानों और अन्य लोगों के सामने भी उन के बारे में अच्छा कहें. इस से वे आप के लिए जुड़ाव महसूस करेंगे.

जिद पूरी न करें: अकसर जिद पूरी होने के कारण बच्चे अधिक जिद्दी हो जाते हैं. बच्चों को यह एहसास दिलाएं कि उन की जिद हमेशा पूरी नहीं की जा सकती. अगर आप का बच्चा किसी दुकान में या किसी और के घर जा कर किसी खिलौने की मांग करता है और खिलौना न मिलने पर चीखनेचिल्लाने लगता है तो उस की ओर ध्यान ही न दें. इस से बच्चे को यह समझ आ जाएगा कि उस की जिद से उसे कुछ हासिल नहीं होने वाला है.

कभीकभी सजा भी दें

बच्चों को अनुशासित रखने के लिए नियम बनाने की बहुत जरूरत होती है. अगर वे कुछ गलत करते हैं या जिद करते हुए उलटासीधा व्यवहार करते हैं तो उन्हें सजा देने से न चूकें. आप उन्हें पहले से ही बता दें कि अगर ऐसा किया तो इस तरह के परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं. जैसे मान लीजिए कि बच्चा सोने के समय टीवी देखने की जिद कर रहा है तो उसे पता होना चाहिए कि ऐसा करने पर उसे कई दिनों तक टीवी में पसंदीदा प्रोग्राम देखने को नहीं मिलेगा. बच्चे को सजा देने का मतलब यह नहीं है कि आप उस पर चिल्लाएं या उस की पिटाई करें, बल्कि उसे किसी चीज या सुविधा से वंचित कर के भी आप उसे सजा दे सकते हैं.

-गरिमा पंकज ●

बच्चों की अलगअलग तरह की जिद

अगर बच्चों की एक जिद पूरी हो जाती है तो वे दूसरी जिद करने लगते हैं. जब मातापिता इसे भी पूरी कर देते हैं तो वे तीसरी जिद पकड़ कर बैठ जाते हैं यानी बच्चों की जिद का अंत नहीं होता. जिद कई चीजों को ले कर हो सकती है. उन्हें कैसे टैकल करना है यह समझना जरूरी है.

मोबाइल की जिद: *बच्चे अकसर बड़ों को मोबाइल इस्तेमाल करते देख उस की मांग करने लगते हैं. ऐसे में आप को बच्चों को समझाना चाहिए कि यह उन के काम की चीज नहीं है. अगर वे रोने और चिल्लाने लगें तो भी उन्हें मोबाइल न दें. इस से वे समझ जाएंगे कि उन के रोने और चिल्लाने से उन्हें मोबाइल नहीं मिलने वाला. अगर आप उन की जिद पूरी करने के लिए उन्हें कुछ देर के लिए मोबाइल दे देंगे तो इस से उन की जिद करने की आदत और बढ़ जाएगी. कई मातापिता बच्चों को व्यस्त रखने के लिए मोबाइल पकड़ा देते हैं. ऐसे में स्वाभाविक है कि थोड़े बड़े होते ही वे अपने लिए एक अलग और बढ़िया मोबाइल खरीदने की जिद करने लगते हैं.*

जंक फूड खाने की जिद: *बच्चे अकसर घर का खाना खाने में नखरे दिखाते हैं और रैस्टोरैंट से कुछ अच्छा या जंक फूड मंगाने की जिद करने लगते हैं. ऐसे में आप उन्हें अपने साथ बैठा कर थोड़ाथोड़ा घर का बना खाना खिलाने की आदत डालें. उन्हें हरी सब्जियां और पौष्टिक खाना खिलाएं. किचन में ऐक्सपैरिमैंट करें. इस से वे जिद करना कम कर देंगे और घर का बना खाना भी स्वाद से खाना सीख जाएंगे.*

अधिक जेबखर्च की जिद: *कभी चौकलेट, कभी पिज्जा, कभी आइसक्रीम तो कभी कुरकुरे खाने के लिए बच्चे अकसर पैसों की जिद करते हैं. आप उन की इस जिद को भूल कर भी पूरा न करें. यह जिद उन्हें कई बुरी आदतों की ओर धकेल सकती है. कोशिश करें कि बच्चों को पैसा देने की जगह लंच में कुछ स्वादिष्ट चीजें पैक कर दें ताकि उन्हें जेब खर्च की जरूरत न पड़े.*

नए खिलौने या गैजेट्स की जिद: *पासपड़ोस के बच्चों के पास या टीवी में आने वाले विज्ञापनों को देख कर बच्चे अकसर नए खिलौने या गैजेट्स खरीदने की जिद करते हैं. ऐसे में आप उन्हें इन चीजों के बजाय उन के दिमागी विकास और पढ़ाई से संबंधित चीजें या किताबें ला कर दे सकते हैं. शतरंज, बैडमिंटन जैसे स्पोर्ट्स खेलने को प्रोत्साहित कर सकते हैं.*

पढ़ाई न करने की जिद: *अकसर बच्चे अपने होम वर्क से भागने की कोशिश करते हैं और न पढ़ने के लिए बहाने बनाते हैं. बहाने नहीं माने जाएं तो वे जिद पर बैठ जाते हैं कि आज पढ़ना ही नहीं है. ऐसे में आप को बैठ कर समझना चाहिए कि आखिर वे पढ़ाई से जी क्यों चुरा रहे हैं. उन्हें अगर क्लास में कुछ समझने में दिक्कत आई है तो आप उन्हें समझा कर उन की समस्या का समाधान कर सकते हैं.*

तुम लहर मैं किनारा

तुम हो नदिया और हूं धारा मैं प्रिये,
तुम हो मंजिल पथ तुम्हारा मैं प्रिये.

ख्वाब के अश्वों पे लहरती हुई,
हर निशा में बेग से आती हुई,
अपराजिता हर चक्रव्यूह को तोड़ कर,
फतह करती दिल पे इतराती हुई.

तू विजयी ध्वन शंख नारा मैं प्रिये,
तुम हो मंजिल पथ तुम्हारा मैं प्रिये.

न तुम्हें हो रंज और गम,
न कभी ये आंख हो नम,
तुम यों ही चहको हमेशा,
पुष्प सी महको हमेशा.

पी लूं हंस के दर्द सारा मैं प्रिये,
तुम हो मंजिल पथ तुम्हारा मैं प्रिये.

हृदय जौहरी हीरा तुम को मान कर,
कर रहा संगति तुम्हें पहचान कर,
तुम हो रत्नों से लबालब एक सागर,
सीप ने पाया है मोती तुम को पा कर.

तुम लहर हो हूं किनारा मैं प्रिये,
तुम हो मंजिल पथ तुम्हारा मैं प्रिये.

-रानू अनिल पराशर ●

दिल्ली प्रैस

वर्क फ्रौम होम से औरतों के लिए
एक नया दरवाजा खुला है.
वे अपने घर में रह कर फैक्ट्री, औफिस, दुकान
चला सकती हैं, धर्म के सहारे इस हक को छिनने न दें.

दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं इस तरह के मुद्दे लगातार उठाती हैं जो समाज के हर वर्ग को सुरक्षा व आत्मबल देते हैं, मनोरंजन के साथ ही ये पत्रिकाएं उन्हें सोचने का मसाला देती हैं और गंदे बहते पानी में बारबार हाथ धोने से रोकती हैं. लीक से हट कर पढ़िए. लीक से हट कर चलिए ताकि स्वतंत्रता मिले और सफलता के नए रास्ते मिलें. लकीर के फकीर बन कर आप कोई नया रास्ता नहीं खोज पाएंगे. फौरवर्ड मैसेजों से आप का ज्ञान नहीं बढ़ेगा.

दिल्ली प्रैस की कुशल संपादित पत्रिकाएं
आप को नई सोच देती हैं,
नया मनोरंजन करती है, मार्गदर्शन करती हैं.
आज ही से पढ़ें.

सरिता ₹ 50 गृहशोभा ₹ 50 मुक्ता ₹ 30 सरस सलिल ₹ 10 मनोहर कहानियां ₹ 50 सत्यकथा ₹ 40

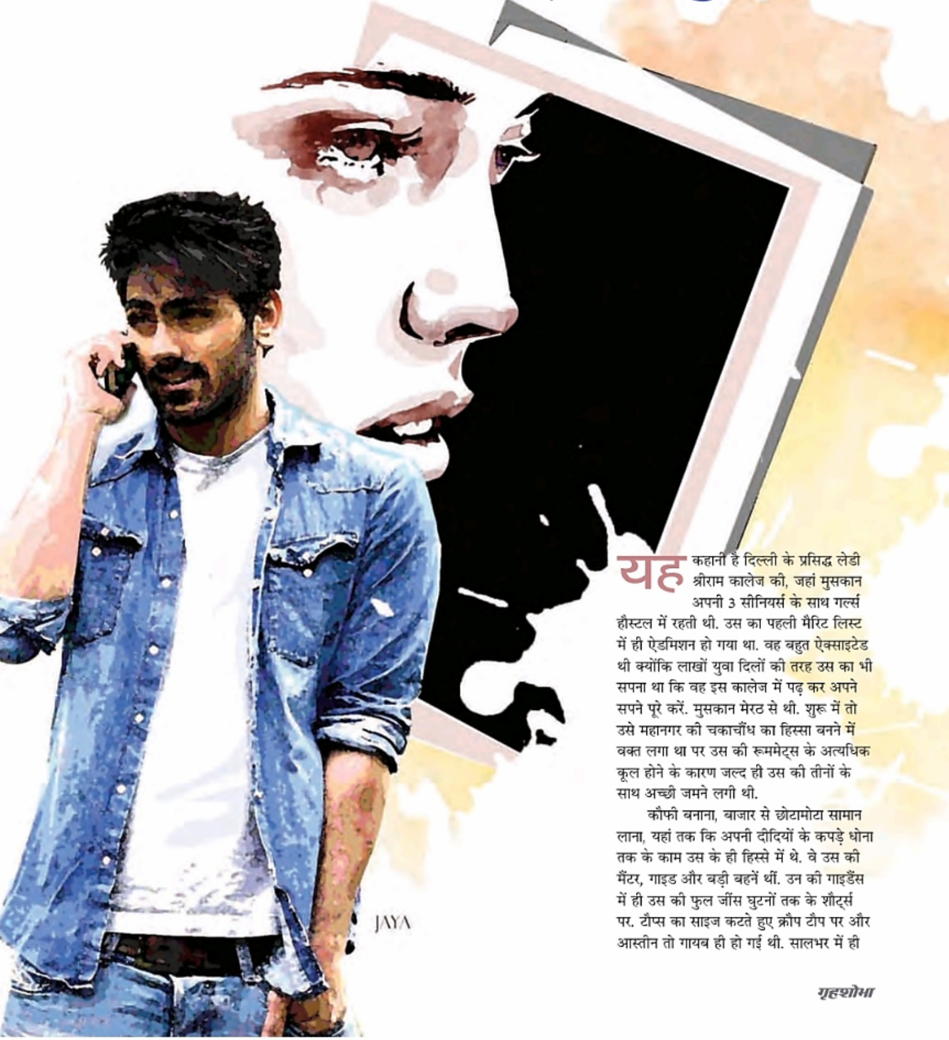
आज ही समाचारपत्र विक्रेता से मांगें या वार्षिक ग्राहक बनने की सूचना पाने के लिए ईमेल भेजें. circulation@delhipress.in

डिजिटल एडीशन भी उपलब्ध

कहानी ● मेहा गुप्ता

अवि की यादों से मुसकान का सामना न हो इस के लिए उस ने खुद को पढ़ाई में व्यस्त कर लिया था. मगर फिर एक दिन मोबाइल पर अवि का एक मैसेज आया और फिर...

कर ले तू भी मुहब्बत


JAYA

यह कहानी है दिल्ली के प्रसिद्ध लेडी श्रीराम कालेज की, जहां मुसकान अपनी 3 सीनियर्स के साथ गर्ल्स हौस्टल में रहती थी. उस का पहली मैरिट लिस्ट में ही ऐडमिशन हो गया था. वह बहुत ऐक्साइटेड थी क्योंकि लाखों युवा दिलों की तरह उस का भी सपना था कि वह इस कालेज में पढ़ कर अपने सपने पूरे करें. मुसकान मेरठ से थी. शुरू में तो उसे महानगर की चकाचौंध का हिस्सा बनने में वक्त लगा था पर उस की रूममेट्स के अत्यधिक कूल होने के कारण जल्द ही उस की तीनों के साथ अच्छी जमने लगी थी.

कौफी बनाना, बाजार से छोटामोटा सामान लाना, यहां तक कि अपनी दीदियों के कपड़े धोना तक के काम उस के ही हिस्से में थे. वे उस की मैंटर, गाइड और बड़ी बहनें थीं. उन की गाइडैंस में ही उस की फुल जींस घुटनों तक के शौर्ट्स पर. टौप्स का साइज कटते हुए क्रौप टौप पर और आस्तीन तो गायब ही हो गई थी. सालभर में ही

वह अपने नए हैयरस्टाइल और स्वैग के साथ अपनी घरेलू और डेढ़ फुटी इमेज से बाहर निकल कर एक बेहद खूबसूरत दोशीजा में बदल गई थी, जिसे देखते ही किसी के भी मुंह से अनायास ही 'सो क्यूट,' निकल जाया करता था.

कुदरत ने उसे बला की खूबसूरती से नवाजा था. वह सिर्फ जबान से ही नहीं बोलती थी, उस की बोलती तीखी आंखों के साथ उस के कानों में पहनी जाने वाली बड़ीबड़ी बालियां भी उस के बोलने पर, मुसकराने पर चहक उठती थीं. वह अन्य लड़कियों से बिलकुल अलग थी. लड़कों से कतराने वाली, कालेज कैंपस की रंगीन चकाचौंध से अलगथलग रहने वाली और हर वक्त किताबों में डूबी रहने वाली.

उस दिन कालेज की फेयरवैल पार्टी थी. वहां की फिजाओं में मानो एक नशा सा घुल गया था. कालेज कैंपस में उस की तीनों सीनियर्स की आखिरी रात थी. मौसम में जुदाई की एक कसक सी थी पर उदास हो कर कोई भी इस पल को खोना नहीं चाहता था. पार्टी के बाद हग्ज और किसेज की बौछारें हो रही थीं. कुछ फिर से मिलने का तो कुछ सोशल मीडिया से जुड़े रहने का, तो कुछ जिंदगीभर एकदूसरे का साथ निभाने का वादा किए बिछुड़ रहे थे. रूम में आ कर भी पार्टी का खुमार उतरने का नाम नहीं ले रहा था.

मुसकान ने मोबाइल की घड़ी पर नजर डाली, रात का 1 बज रहा था. पर तीनों में से कोई भी सो कर अपना वक्त जाया नहीं करना चाहती थी, तीनों एक ही पलंग पर औंधी पड़ी आपस में कोई वीडियो शेयर कर रही थीं और एकदूसरे से इशारों में बात कर रही थीं और कभी मुंह पर हाथ लगा कर जोर से हंस पड़तीं.

तभी मुसकान उन के पास कौफी के मग्ज ले कर आई और उस ने वीडियो के बारे में उत्सुकता दिखाई, "आप लोग क्या देख रहे हो?"

"बेबी ये पार्नवार्न तेरे बस की बात नहीं है. तू टीवी पर डोरेमान देख," कहते हुए तीनों हाई फाइव देते हुए जोर से हंस पड़ी.

'इस में इतना हंसने वाली कौन सी बात है?' वह मन ही मन बुदबुदा उठी. इस बीच फ्रैंच किस, वाइल्डसैक्स, फक, क्रश जैसे शब्द उस के कान से टकराए थे जो उस की डिक्शनरी में बिलकुल नए थे. उन शब्दों का अर्थ गूगल पर सर्च कर उन का मतलब जान लेने के बाद उस के दिल की बगिया में भी खुशबूदार फूल खिलने लगे थे.

'बस अब बहुत हो गया जिंदगी को सीधी चाल से चलते हुए. अब मैं भी सब को दिखा दूंगी कि मैं भी बड़ी हो गई हूं,' यह खयाल बारबार उस के मन को छूने लगा था. फेसबुक और इंस्टा पर तो उस का अकाउंट था ही. इस बार उस ने टिंडर पर अपना अकाउंट बनाने की सोची जिस में उस की साथ वाली लड़कियों ने तो महारत हासिल कर रखी थी. वह सैल्फी स्टिक उठा लाई और अलगअलग पोज और आउटफिट्स में कम से कम सौ क्लिक्स ले डाले. फिर उन में से सब से अच्छा फोटो पसंद कर टिंडर पर अपना प्रोफाइल बनाया और लौगइन कर दिया. इस के साथ ही उस की स्क्रीन पर कई प्रोफाइल उभरे. प्रोफाइल्स काफी इंट्रैस्टिंग थे.

उस ने थोड़ी हिम्मत जुटा एक प्रोफाइल पर राइट स्वाइप कर उसे सुपरलाइक कर दिया. उस का दिल जोरों से धकधक करने लगा. डर के मारे उस ने अपनी आंखें भींच लीं. कुछ ही पलों में 'इट्स ए मैच' का नोटिफिकेशन उस की मोबाइल स्क्रीन पर उभरा और अगले ही पल एक मैसेज आ गया, "व्हाट ए ब्यूटीफुल स्माइल. इट पर्फैक्ट मैचेस विद यौर नेम सैक्सी."

सैक्सी विशेषण उस के लिए बिलकुल नया था. वह एक बार को तो घबराई, पर फिर एक स्माइली के साथ रिप्लाई किया, "थैंक्स..."

"मुझे थैंक्स नहीं कुछ और चाहिए ..." मुसकान की स्क्रीन पर फिर से एक मैसेज पापअप हुआ.

"क्या?"

"तुम मुसकान... तो फिर कौफी हाउस पर मिलते हैं स्वीटहार्ट. दोनों को पास में पड़ेगा."

"मिलना... डूड, आप शायद भूल रहे हैं... इट्स अवर फर्स्ट चैट... कुछ सैकंड पहले तो हम जुड़े हैं और आप मिलने की बात कर रहे हैं."

"जान... आप भी शायद भूल रही हैं... आप टिंडर पर हैं और यह एक डेटिंग ऐप है."

जज्जान... उसे लगा यह शब्द सुन कर तो उस की जान ही निकल जाने वाली है. पर उस ने कुछ हिम्मत दिखाते हुए रिप्लाई किया, "क्यों न हम पहले एफबी पर फ्रैंडशिप करते हैं. फिर डेटिंग करेंगे."

"क्या बेबी तुम भी. ओके, ऐनीथिंग फौर यू. पर मेरी एक शर्त है."

"क्या शर्त है?"

"तुम मुझे वीडियो कौल कर एक किस करोगी."

मुसकान को समझ नहीं आ रहा था वह कैसे रीएक्ट करे? वह बड़ी असमंजस में थी. घबराहट के मारे उस के हाथ कांपने लगे थे. उस ने बाय कह कर फोन डिसकनैक्ट कर दिया. पर उस के बाद दोनों के बीच फेसबुक पर चैट का सिलसिला चल पड़ा जो 1 हफ्ते तक चला. पर आकाश ने 8वें दिन उसे मिलने के लिए राजी कर ही लिया.

उस ने अपनी जिंदगी की पहली डेटिंग के लिए पिंक ट्यूनिक पसंद की थी. आकाश पहले से ही कैफे में बैठा उस का इंतजार कर रहा था. उस पर नजर पड़ते ही अपने होंठो के बीच दबी सिगरेट को निकाल जूतों से मसल दी और लपककर उसे बांहों में भर कानों पर गालों पर चुंबन करने लगा. सिगरेट की असहनीय बदबू के भभके ने उसे आकाश से खुद को अलग करने के लिए मजबूर कर दिया. वैसे भी वह इन सब के लिए मानसिक रूप से तैयार नहीं थी.

"तुम हर लड़की से इसी तरह मिलते हो?"

"हर लड़की से नहीं. तुम तो मेरी गर्लफ्रैंड हो. तो मेरा तुम पर हक है," कहते हुए वह फिर से उस के होंठों को चूमने लगा.

मुसकान ने धीरे से खुद को अलग किया और ठगी हुई सी आकाश की ओर ताकने लगी. उस की आंखों में आंसू थे, जिन्हें देख कर आकाश को भी कुछ झुंझलाहट होने लगी.

"तुम इन सब में इंट्रैस्टेड नहीं थी तो डेटिंग पर आई ही क्यों?"

"मुझे फर्स्ट डेटिंग पर ये सब ऐक्सपैक्टेड नहीं था."

"और मुझे भी लेडी श्रीराम कालेज की लड़की से इतना दकियानूसीपन और पिछड़ापन ऐक्सपैक्टेड नहीं था, "कहते हुए उस ने अपनी बाइक स्टार्ट की और तेजी से वहां से निकल गया, मुसकान को और उस की भीगी पलकों को बहुत पीछे छोड़ कर.

मगर दूसरी तरफ पूरे 2 दिन लगे थे मुसकान को इन सब से उबरने में. 2 दिन बाद जब वह सामान्य हुई तो उस ने अपना टिंडर का अकाउंट खोल. आकाश को मैसेज करना चाहा तो उसे पता चला कि वह आकाश द्वारा ब्लौक कर दी गई है. उस ने पहली बार ब्रेकअप के बाद की उदासी का स्वाद चखा था. भले ही आकाश के दिल में उस के लिए कोई जगह नहीं थी, सिर्फ अट्रैक्शन था पर वह नादान तो आकाश की नशीली बातों को प्यार समझ बैठी थी.

अब वह भी चाशनी में भीगे हुए दुनिया के सब से मीठे अल्फाज मुहब्बत का स्वाद चख लेना चाहती थी. अपने दिल के कोरे पेपर पर किसी का नाम लिख देना चाहती थी. इसलिए उस ने भी आकाश का नाम अपने दिलोदिमाग और लैपटौप से झटक कर अलग कर दिया और फिर से अपना टिंडर अकाउंट खोल कर बैठ गई. उस की नजर फ्रैंड सजैशन पर गई. उस ने तुरंत वह प्रोफाइल खोला. नाम था क्रिश और वह एमबीए का छात्र था.

इस बार मुसकान कोई गलती नहीं करना चाहती थी. वह कहते हैं न दूध का जला छाछ भी फूंकफूंक कर पीता है. उसने अपनी समझदारी का परिचय देते हुए अमन का फेसबुक और इंस्टा अकाउंट भी खंगाल डाला. इस तहकीकात के दौरान उस ने जाना कि वह एक पढ़ाकू किस्म का लड़का है जिस ने ओलंपियाड जैसे कई कंपीटिशन का प्रथम खिताब अपने नाम कर रखा था. इस के सिवा वह भी मुसकान की तरह साहित्य प्रेमी था.

कई प्रसिद्ध हिंदी और इंगलिश साहित्यों के रिव्यू उस की वाल पर थे. मुसकान ने सोचा कला प्रेमी है. वह जरूर ही बहुत डिसैंट होगा और प्यार की रूहानी गहराई को समझता होगा. न कि सिर्फ जिस्मानी संबंध बनाने का इच्छुक होगा. उस ने राइट स्वाइप कर दिया, क्रिश भी जैसे बरसों से इसी पल की तलाश में था. तुरंत इट्स ए मैच का नोटिफिकेशन मुसकान की स्क्रीन पर आ गया.

"मुसकानजी, हम ने आप को आप के

कालेज के सालाना फंक्शन में देखा था तब से ही आप को दिल दे बैठे हैं... और आप हम पर विश्वास रखिएगा... यह सिर्फ फ्लर्ट नहीं हम आप से सच्च में प्रेम करते हैं. आप यकीन मानिएगा, आप हमारा पहला और आखिरी प्रेम है.

"ट्विटर और फेसबुक पर कब से आप को रिक्वैस्ट भेज आप के जवाब की राहों में फूल बिछा कर बैठे हैं. आप को एक सीक्रेट बताएं. आप की एक झलक के दीदार के लिए तो कई दीवाने आप की कालेज छूटने के वक्त कालेज गेट के बाहर मंडराते रहते हैं. उन में से एक हम भी हैं... और आप इतनी हसीन हैं कि जब आप पास से गुजरती हैं तो लगता है इत्र की शीशी खोल किसी ने हमारे बीच रख दी हो, जिस में हम डूबतेउतारते रहते हैं," क्रिश ने शरमाते हुए कहा था.

उस की इस मासूमियत भरी दरियाफ्त पर मुसकान हंसे बिना नहीं रह पाई थी.

"तो आप बिहार से हैं?"

"अच्छा तो आप भी हम में उतनी ही इंट्रैस्टेड हैं... हमारी पूरी कुंडली भी निकाल चुकी हैं."

"नहीं क्रिश ऐसी बात नहीं है. इंसान की भाषा उसे खुदबखुद बयां कर देती है... वैसे आई लव्ड यौर नेम क्रिश."

"थैंक्यूजी. वैसे हमारा गुड नेम तो कृष्णा है. पर यहां मुंबई आ कर अपनेआप क्रिश में तबदील हो गया. हम यहां पौपुलर ही इतने हैं. बचपन से ही मैथ विषय में हमारी पकड़ बहुत मजबूत रही है. कठिन से कठिन सवाल को भी हम चुटकियों में सौल्व कर देते हैं."

"दैट्स वंडरफुल. मे नेचर कंटिन्यू टू शावर ब्लैंसिंग्स औन यू."

"हां मुसकानजी आप को हम सच बताएं तो ये सब देवी मां से मांगी मनौती का ही परिणाम है," कहते हुए उस ने अपने दोनों हाथ जोड़ लिए.

मुसकान ने देखा उस ने अपने हाथों में ग्रहों को रिझाने के लिए अलगअलग अंगूठियां और गले में भी तावीज पहन रखा था. पर फिर भी क्रिश उसे संस्कारी और एक भला लड़कालगा. देखने में भी ठीकठाक था क्योंकि इस से पहले उस का पाला आकाश से पड़ा था जो अल्ट्राफास्ट था. धीरेधीरे दोनो के बीच चैटिंग बढ़ने लगी. दोनों एकदूसरे के साथ अधिक समय व्यतीत करने लगे.

"अच्छा मुसकानजी बाय. मैं आप से शाम को बात करूंगा," एक दिन चैट के दौरान क्रिश ने मुसकान से कहा.

"अरे, अचानक ऐसे क्यों बाय?"

"वह क्या है न मुसकानजी मुझे एग्जाम का फार्म भरना है. 6 बजे का मुहरत बहुत अच्छा है... और 6:10 बज चुकी है. शुभ मुहरत टल जाएगा."

डिसकनैक्ट होने के बाद मुसकान सोचने पर मजबूर हो गई. अपने कैरियर के लिए सजग होना अच्छी बात है. पर क्रिश का इतना अंधविश्वासी होना उसे रास नहीं आया. उसे लगने लगा क्रिश एक नेक दिल लड़का है और दोस्ती के लिए विश्वसनीय व्यक्ति है भी पर उस के सपनों का राजकुमार तो हरगिज नहीं है. अब वह काफी मायूस थी और शायद काफी सीरियस भी.

मगर अब वह हार मानने वाली नहीं थी. वह भी अन्य लड़कियों की तरह अपने कालेज की ऐक्साइटिंग लाइफजीना चाहती थी जिस से वह अब तक महरूम थी. बायजू उस के फोन के ऐपस्टोर की लिस्ट में सब से नीचे चला गया था और उस की जगह कुछ महीनों से टिंडर ने ले ली थी. वह कुछ सोच पाती, तभी उस की नजर अपने मेल बौक्स पर गई. उस में अरविंद के कई मेल्स थे, वह श्रीराम कालेज में पढ़ता था. वैसे तो उस का नाम अरविंद था पर सब प्यार से उस को अवि बुलाते थे.

"उफ," उस ने पिछले कई दिनों से अपना मेल बौक्स ही चैक नहीं किया था. अवि ने उसे पोयट्री के सारे चैप्टर्स के नोट भेजे थे जो अगले महीने होने वाली एग्जाम में आने वाले थे. अवि और उस की पहचान थाटबबल नाम के एक फेसबुक ग्रुप जो लिटरेचर के स्टूडैंट्स द्वारा बनाया गया था, के जरीए हुई थी. वह एमए करने के बाद पीएचडी कर रहा था, इसलिए उस की अन्य स्टूडैंट्स और प्रोफैसर्स से काफी पहचान थी.

वह मुसकान के लिए टौपर्स द्वारा बनाए नोट्स मेल कर दिया करता था. वह दूसरे लड़कों से बिलकुल अलग था. जहां दूसरे लड़के सोशल मीडिया पर नईनई गर्लफ्रैंड बनाने और आभासी रिश्ते निभाने में व्यस्त रहते थे वहीं वह पार्टटाइम जौब कर अपना खर्च खुद निकालता था और अपना बचा समय लाइब्रेरी में बिताता था.

गोराचिट्टा, लंबा, स्मार्ट और बिलकुल स्ट्रेटफौर्वर्ड. पहली ही बार में बहुत चौकलेटी लगा था मुसकान को वह. इसलिए वह दिन में कई बार अवि का फेसबुक अकाउंट खोलती थी. एक साल से ऊपर हो गया था फेसबुक पर दोनों की दोस्ती हुए, वह मुसकान का कितना खयाल रखता था और मुसकान भी तो उस के मैसेज का, उस के कौल का कितना बेसब्री से इंतजार करती थी. यह प्यार नहीं तो और क्या था. अवि ने लफ्जों से शायद कुछ न कहा हो पर वह बिना कहे उस की जरूरतों को, उस की परेशानियों को समझ जाता था.

कितनी नासमझ निकली वह जो उस की फिक्र में छिपे प्यार के कंपन को महसूस ही नहीं कर पाई थी. अकसर हम वही सुनते हैं जो बात हमारे कान सुन पाते हैं पर किसी के मौन में छिपे अनकहे शब्दों को महसूस ही नहीं कर पाते जो शब्दों से भी अधिक संजीदा होते हैं. उस का बुक कैबिनेट तो रोमांटिक साहित्य का दरिया था जहां से सिर्फ मुहब्बत के अलगअलग एहसासों की लहरें उठा करती थीं. कैबिनेट में सब से ऊपर रखी किताब जो उस ने हाल ही में पढ़ी थी, से कुछ पंक्तियां बहती हुई सी आईं और उसे झकझोर गईं.

"राज खोल देते हैं
नाजुक से इशारे अकसर,
कितनी खामोश
मुहब्बत की जबान होती है।।"

उसे लगा उस का साहित्य प्रेम बेकार ही गया जब वह खुद के दिल में दस्तक दे रही प्यार की आहट को महसूस नहीं कर पाई.

अभी फेयरवैल पार्टी की तो बात है. उस ने अवि को खुद की तरफ अपलक निहारते हुए पकड़ लिया था. वह समझ गई थी कि अवि की पलकों में भी एक नया ख्वाब जन्म ले रहा है. उस के पूरे बदन में एक सिहरन सी दौड़ गई.

"चलो मुसकान एक सैल्फी हो जाए," कहते हुए अवि उस का हाथ पकड़ते हुए गार्डन में ले आया. उस के स्पर्श ने मुसकान की रूह को अंदर तक भिगो दिया था. दोनों पार्टी के बाद भी कैफे में बैठ कर घंटों बातें करते रहे.

"हम हर संडे यहां कैफे में मिल सकते हैं?" उस के प्रणय निवेदन के साथ ही मुसकान के दिल में भी नई ख्वाहिशें मचलने लगी थीं.

उस दिन दोनों बहुत खुश थे. अब दोनों के बीच चैटिंग भी बढ़ने लगी थी. पहले मिनटों, फिर घंटों. जिन बातों का कोई मतलब नहीं होता है उन्हें करने में भी अजब सुकून मिलता. एक अजब सा इंतजार रहता दिनभर और नजरें फोन के

नोटिफिकेशंस पर टिकी रहतीं. इस तरह से हर संडे मिलते हुए भी कई महीने हो गए थे.

अब कुछ महीनों से मुसकान के साथ कुछ अलग होने लगा था. एक मदहोशी सी उस पर छाई रहती क्योंकि प्यार फिजाओं में घुल गया था. ऐसा इस से पहले उस ने कभी महसूस नहीं किया था. वह काफी बदलने लगी थी. पढ़ाई से पहले अवि से चैटिंग उस की प्राथमिकता बन गई थी. वह रूम में भी हमेशा वैलड्रैस्ड रहती, क्या पता कब अवि उसे विडियोकौल कर दे.

"तुम ने टीशर्ट बहुत अच्छी पहन रखी है," एक दिन कैफे में मुसकान ने कहा.

"हां, मम्मा की पसंद है. वे हैं ही इतनी सुपर्ब. वे अच्छे से जानती हैं मेरे लिए क्या अच्छा है और क्या बुरा. मेरी सारी शौपिंग वे ही करती हैं."

इस के पहले भी मुसकान ने महसूस किया था कि उस की मम्मी की बात आने पर वह मम्मी की तारीफों के पुल बांधने लगता. उन की कोई भी चैट मम्मी के जिक्र के बिना पूरी नहीं होती थी.

इस तरह एहसासों में डूबतेउतराते मुसकान फोर्थ ईयर में आ गई. समय ने, साथ ने दोनों के बीच प्रेम अंकुरित कर दिया था जिस से मुसकान की आंखों में भविष्य के सपने उग आए थे.

"मम्मीपापा मेरी ग्रैजुएशन पूरी होते ही मेरी शादी कर देना चाहते हैं और अब तो मेरी जौब भी लग गई है वे मुझे एग्जाम के तुरंत बाद अपने पास बुला लेंगे," उस ने लगभग रोंआसी आवाज में कहा."

"तुम अपनी मम्मी से हमारे बारे में कब बात करने वाले हो?" रोजाना की पहली चैट में मुसकान का यह पहला सवाल होता था.

"हां, जान जल्द ही," अवि का भी रोज यही जवाब होता. फिर एक दिन अवि के मुंह से मुसकान को वे शब्द सुनने को मिले जिन्हें सुनने के लिए मुसकान के कान तरस गए थे.

"मम्मा को तुम बहुत पसंद आई हो और उन्होंने हमारे रिश्ते को हरी झंडी दे दी है."

सुनते ही मुसकान इतनी खुश हो गई कि उस ने फोन पर ही उसे एक बड़ी सी स्मूच दे डाली. यह उन के बीच की पहली स्मूच थी. उन दोनों के बीच का रिश्ता अगले मुकाम यानी शादी की ओर बढ़ रहा था जिस की डोर अब पूरी तरह मुसकान ने अपने हाथ में ले ली थी.

"शोना तुम्हारे लिए बहुत बड़ी खुशखबरी है. तुम एक मिलियेनर की बीवी बनने जा रही हो. मुझे एक बहुत ही अच्छी जौब मिली है," एक दिन कौल कर अवि ने मुसकान से कहा था.

"मुबारक हो... कौनसी जौब है और कौन से शहर में?" मुसकान ने भी उस की धुन पर थिरकते हुए एक ही सांस में कई सवाल दाग दिए.

"मेरे होम टाउन. मेरे सपनों के शहर मुंबई में."

सुन कर मुसकान कुछ अनमनी हो गई. बोली, "तुम्हें पता है न. मेरी प्लेस्मैंट दिल्ली में हुई है. यह जौब लाखों दिलों का सपना होती है और मुझे कितनी आसानी से मिल गई है.

"तुम तो इतने ब्राइट हो, तुम्हें दिल्ली में भी आसानी से कोई जौब मिल जाएगी. पर मेरे लिए नई जौब ढूंढ़ना बहुत मुश्किल होगा."

"तुम्हारी हर डिमांड ऐक्सैपटेबल है जान सिवा इस के... इतनी बड़ी कुरबानी मत मांगो मुझ से. मैं अपनी मां को अकेले छोड़ इतनी दूर दिल्ली नहीं रह सकता. मैं दुनिया की सारी खुशियां तुम्हारे कदमों में बिछा दूंगा. इतनी मेहनत करूंगा कि तुम्हें नौकरी की जरूरत ही नहीं पड़ेगी. फिर भी तुम अपनी संतुष्टि के लिए करना चाहो तो छोटीमोटी कोई भी जौब तो तुम्हें कहीं भी मिल जाएगी."

"मेरे सपनों का कोई मोल नहीं, जिन की खातिर मैं ने इतनी मेहनत की है? और तुम्हारी मम्मा अकेली कहां हैं? तुम्हारे पापा हैं न उन के साथ... जब तुम चाहोगे हम उन से मिलने मुंबई चले जाएंगे. फ्लाइट से सिर्फ 1 घंटे की तो दूरी है. फिर मैं भी तो अपनी मम्मा को छोड़ कर तुम्हारे साथ दिल्ली में रहूंगी, जबकि तुम जानते हो, मैं भी सिंगल चाइल्ड हूं और मैं भी हमेशा उन के साथ रहना चाहती हूं," कहते हुए मुसकान की आवाज भर्रा गई थी.

"उन दोनों के बीच का रिश्ता अगले मुकाम यानी शादी की ओर बढ़ रहा था जिस की डोर अब पूरी तरह मुसकान ने अपने हाथ में ले ली थी..."

"कैसी बच्चों जैसी बातें कर रही हो तुम मेरी बेबी? तुम दुनिया में ऐसी पहली लड़की थोड़े हो जो ऐसा करने जा रही है?"

मुसकान ने सिर्फ बाय कहा और फोन रख दिया. फिर उन दोनों के फोन की स्क्रीन्स पर एक सन्नाटा सा छा गया था. फिजाओं में जहां अभी तक एक नशा घुला हुआ था, खुश्की सी आ गई थी. मुसकान न तो अवि की कौल ऐक्सैप्ट कर रही थी न ही उस के मैसेज का जवाब दे रही थी. उसे बहुत बुरा लग रहा था. उसे लगा अचानक उस के ख्वाबों के दरखत पर किसी ने पत्थर मारकर उस में लगे सब से ताजा और सुर्ख फूल को तोड़ उस की पंखुड़ियों को बिखेर दिया हो.

'हर चीज की हद होती है... अभी तो हमारी शादी भी नहीं हुई है... यह सारा दिन मम्मीमम्मी करता रहता है. कोई चैट ऐसी नहीं गई होगी जब उस की मम्मी का जिक्र न आया हो. मम्मी के पहलू में ही बंधे रहना था तो मेरी जिंदगी में आया ही क्यों?' खुद से बड़बड़ाती हुई वह रोने लगी थी.

मुसकान ने खुद को पढ़ाई में व्यस्त कर लिया था ताकि अवि की यादों से उस का सामना न हो. पर अवि के प्यार के पौधे की जड़ें मुसकान के दिल में इतने गहरे तक फैल गई थीं कि उस की प्रेम के पौधे पर जबतब उस की याद के फूल खिल आते थे.

एक दिन उस के जेहन में एक मासूम सा खयाल आया. अगर वह अपनी मां से इतना प्यार करता है तो यह तो मेरे लिए खुशी की वजह होनी चाहिए कि उसे रिश्तों की इतनी कद्र है या वह परिवार के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को समझता है. वह परिवार से बढ़ कर अपने कैरियर को अहमियत देता तो उस के जैसे जीनियस को देश या विदेश में कहीं भी इस से बेहतर नौकरी के अवसर मिल सकते थे.

जब वह अपनी मां से इतना प्यार करता है तो उस से कितना प्यार करेगा... वह खुद भी तो अपनी मम्मी से कितना प्यार करती है... दिन में कितनी ही बार उन से फोन पर बात कर हर छोटी सी बात में उन की राय लेती है. जब वह खुद मम्माज गर्ल है तो उसे अवि के मम्माज बौय होने पर इतना ऐतराज क्यों है? हर इंसान की कोई न कोई कमजोरी होती है और उस में खुद में भी तो कितनी कमियां हैं. वह चाह कर भी कभी अवि जितनी स्मार्ट नहीं बन सकती और अवि महानगरीय वातावरण में पलाबढ़ा है, बावजूद इस के अवि उसे दिलोजान से चाहता है.

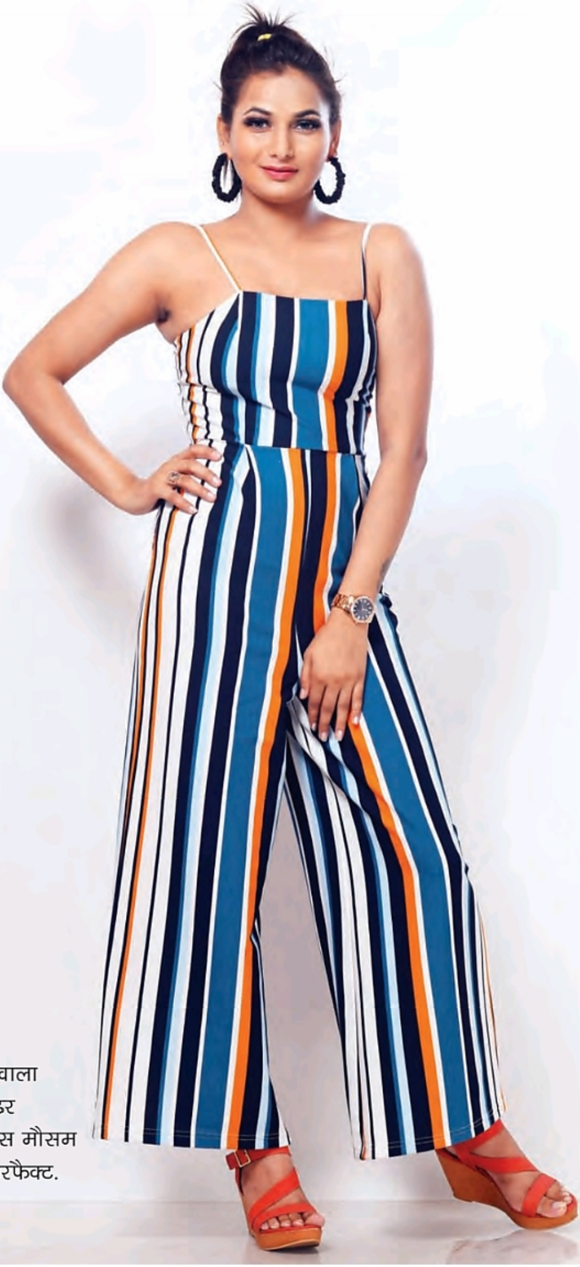
उस ने बिना एक भी पल गंवाए अवि को मैसेज कर दिया, 'विल यू मैरी मी?' उस का फोन 'मैसेज सैंट' दिखा रहा था पर आधा घंटा बीत जाने पर भी अवि की तरफ से कोई जवाब न मिलने पर उस के मन में उदासी सी छा गई, पर उसे अपने प्यार पर पूरा भरोसा था.

'कहीं ऐसा तो नहीं कि अवि ने मैसेज ही न पढ़ा हो,' पर वह इस सचाई को भी नहीं झुठला सकती थी कि जिस वक्त उस ने मैसेज किया था उस वक्त अवि औनलाइन था. इतनी देर से उस की आंखों की कोरों पर टिके आंसू छलकने को बेताब होने लगे थे. उन दोनों के होस्टल की दूरी 1 घंटे की थी, ठीक अगले 1 घंटे में मुसकान के फोन पर अवि की वीडियोकौल थी. मुसकान की खुशी का ठिकाना नहीं रहा. वह लालगुलाबों का बुके लिए उस की होस्टल के सामने वाली सड़क पर खड़ा था. अवि ने उस का विश्वास नहीं तोड़ा था, शायद उस का मैसेज पढ़ते ही वह उस से मिलने के लिए निकल गया था.

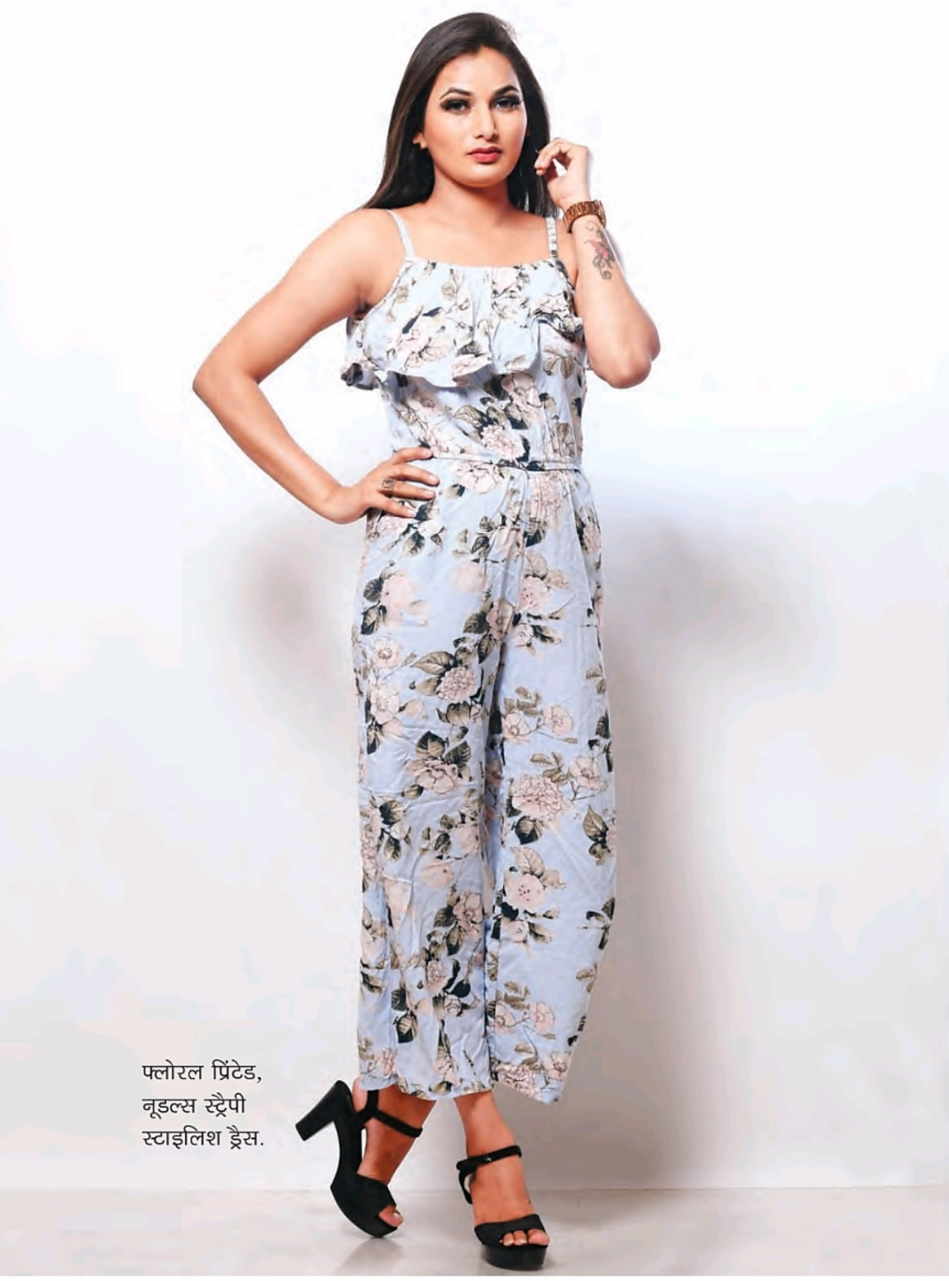
वह दौड़ कर अवि के पास गई और उस के गले से लग गई, कभी न बिछुड़ने के लिए. मुसकान खुश थी, देर से ही सही पर उसे अपने सपनों का राजकुमार मिल ही गया. उस ने महसूस किया फिजाओं में फिर से मदहोशी सी छाने लगी है और उस के ख्वाबों के उस दरख्त पर फिर से ढेरों फूल उग आए हैं पहले से ज्यादा ताजा और सुर्ख. ●

ब्लैक स्लीवलैस टौप
और यलो कलर की
शौर्ट स्कर्ट का जलवा.

जलवा जरा हट कर



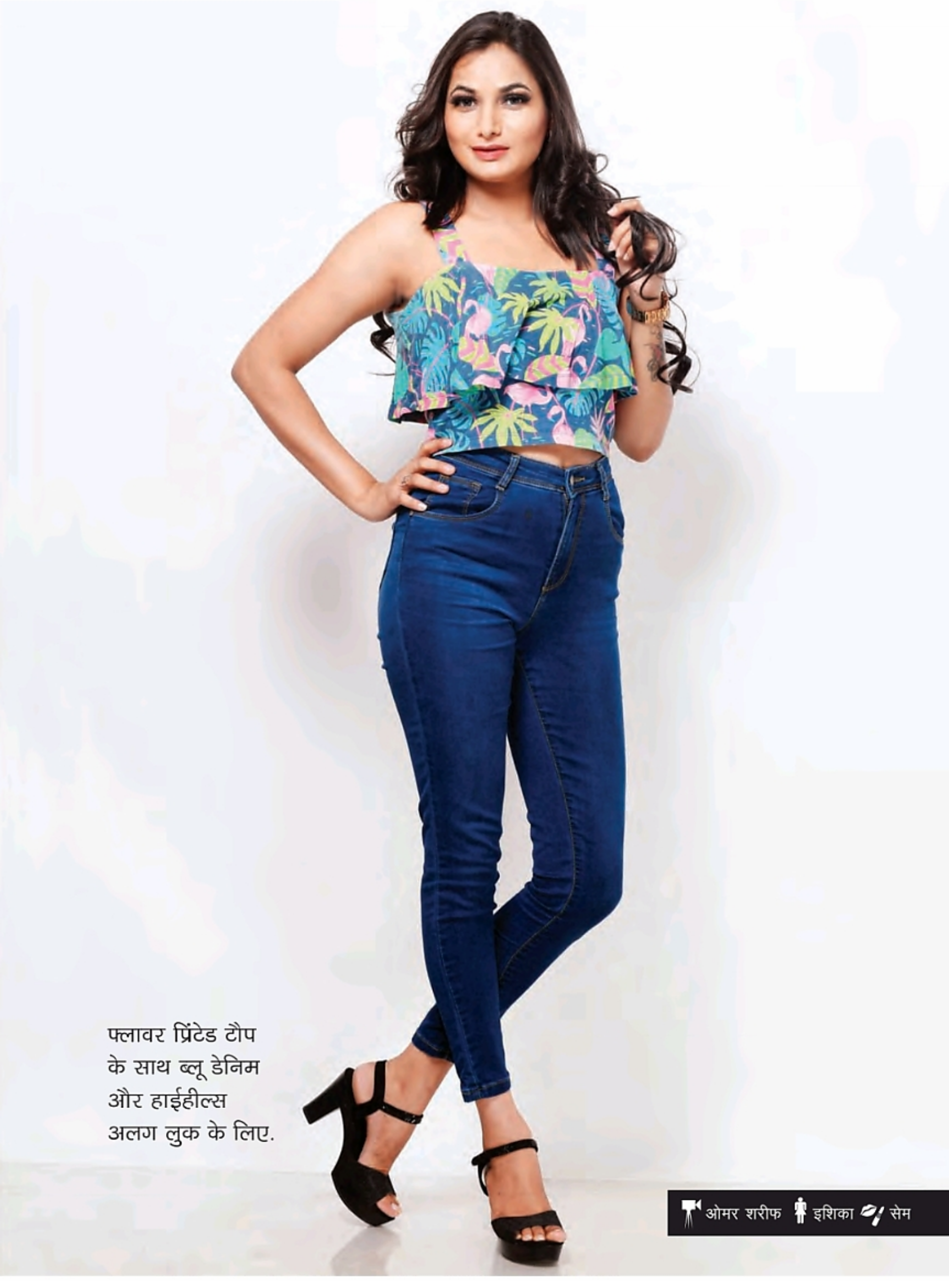
लाइनिंग वाला
औफशोल्डर
जंपसूट इस मौसम
के लिए परफैक्ट.



फ्लोरल प्रिंटेड,
नूडल्स स्ट्रैपी
स्टाइलिश ड्रैस.

औफशोल्डर टौप और
ब्लैक स्कर्ट में कयामत
ढाती हसीना.

कौलर नैक वाली फुलस्लीव ड्रैस पार्टी के लिए परफैक्ट.



फ्लावर प्रिंटेड टौप
के साथ ब्लू डेनिम
और हाईहील्स
अलग लुक के लिए.

ओमर शरीफ इशिका सेम

व्यक्तिगत समस्याएं

मैं 24 साल की युवती हूं. 3-4 महीने बाद मेरी शादी होने वाली है. मैं ने अभी तक किसी के साथ सैक्स संबंध नहीं बनाए पर नियमित मास्टरबेशन करती हूं. मुझे लगता है कि इस से प्राइवेट पार्ट की स्किन ढीली हो गई है. इस वजह से बहुत तनाव में रह रही हूं. मैं क्या करूं?

जिस तरह सैक्स करने से प्राइवेट पार्ट की स्किन लूज नहीं होती, उसी तरह मास्टरबेशन से भी स्किन पर कोई फर्क नहीं पड़ता और वह ढीली भी नहीं होती है. यह आप का एक भ्रम है.

हकीकत तो यह है कि किसी अंग के कम उपयोग से ही उस में शिथिलता आती है न कि नियमित उपयोग से. आप अपनी शादी की तैयारियां जोरशोर से करें और मन में व्याप्त भय को पूरी तरह निकाल दें. आप की वैवाहिक जिंदगी पर इस का कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ेगा.

मैं 23 वर्षीय युवती हूं और एक शादीशुदा आदमी से प्यार करता हूं. हमारे बीच फिजिकल रिलेशन भी हैं. वह मुझे बहुत प्यार करता है और कहता है कि हम शादी करेंगे. मैं क्या करूं?

आप जिस आग से खेल रही हैं वह एकसाथ कई परिवारों को जला सकती है. आप का तथाकथित प्रेमी आप को बेवकूफ बना रहा है. इस रिश्ते को यहीं विराम दे कर भविष्य संवारने में लग जाना ही अच्छा है.

रही बात एक शादीशुदा व्यक्ति से शादी करने की, तो यह कानून में अवैध मानी जाएगी.

मैं 25 वर्षीय शादीशुदा महिला हूं. ससुराल और मायका आसपास ही है. इस वजह से मेरी मां और अन्य रिश्तेदार अकसर ससुराल आतेजाते रहते हैं. पति को कोई आपत्ति नहीं है पर मेरी सास को यह पसंद नहीं. वे कहती हैं कि तुम अपनी मां से बात करो कि वे कभीकभी मिलने आया करें. हालांकि ससुराल में मेरे मायके के लोगों का पूरा ध्यान रखा जाता है, मानसम्मान में कमी नहीं है मगर सास का मानना है कि रिश्तेदारी में दूरी रखने से संबंध में नयापन रहता है. इस वजह से घर में क्लेश भी होता है पर मैं अपनी मां से कहूं तो क्या कहूं? एक बेटी होने के नाते मैं उन का दिल नहीं दुखाना चाहती. कृपया उचित सलाह दें?

आप की सास का कहना सही है. रिश्ते दिल से निभाएं पर उन में उचित दूरी जरूरी है. इस से रिश्ता लंबा चलता है और संबंधों में गरमाहट भी बनी रहती है.

अधिकांश मामलों में देखा गया है कि जब बेटी का ससुराल नजदीक होता है तब उस के मायके के रिश्तेदारों का बराबर ससुराल में आनाजाना होता है और वे अकसर पारिवारिक मामलों में दखलंदाजी करते हैं. इस से बेटी का बसाबसाया घर भी उजाड़ जाता है.

भले ही हरेक सुखदुख में एकदूसरे का साथ निभाएं पर रिश्तों में दूरियां जरूर रखें. इस से सभी के दिलों में प्रेम व रिश्तों की मिठास बनी रहती है.

आप अपनी मां से इस बारे में खुल कर बात करें. वे आप की मां हैं और यह कभी नहीं चाहेंगी कि इस वजह से घर में क्लेश हो. हां, एक बेटी होने का दायित्व भी आप को निभाना होगा और इसलिए एक निश्चित तिथि या अवकाश के दिन आप खुद भी मायके जा कर उन का हालचाल लेती रहें.

आप उन से फोन पर भी नियमित संपर्क में रहें, मायके वालों के सुखदुख में शामिल रहें. यकीनन, इस से घर में क्लेश खत्म हो जाएगा और रिश्तों में मिठास भी बनी रहेगी.

मैं 32 वर्षीया विवाहिता हूं. साससुसर नहीं रहे इसलिए 17 साल का देवर साथ ही रहता है. मैं उसे अपने बच्चे जैसा प्यार करती हूं. पर इधर कुछ दिनों से देख रही हूं कि वह टीवी पर अकसर क्राइम शो देखता है और उसी पर बातें भी करता है. कुछ दिनों पहले उस का 2-4 लड़कों से झगड़ा भी हो गया था. मैं ने डांटा तो पलट कर जवाब तो नहीं दिया पर उस ने उस दिन से मुझ से बात कम करता है. क्राइम शो देखने की लत कई बार मना करने पर भी उस ने नहीं छोड़ी है. उस की यह लत उसे गलत दिशा में तो नहीं ले जाएगी? कृपया उचित सलाह दें?

टीवी पर दिखने वाले अधिकतर क्राइम शो काल्पनिक होते हैं, जो समाज में जागरूकता तो नहीं फैलाते अलबत्ता लोगों को गुमराह जरूर करते हैं.

अकसर रिश्ते में धोखाधड़ी, एक दोस्त द्वारा दूसरे दोस्त का कत्ल, पैसे के लिए हत्या, शादी में धोखा, अवैध संबंध, पतिपत्नी में रिश्तों में विश्वास का अभाव दिखाना कहीं न कहीं लोगों के मन में अपनों के प्रति अविश्वास का भाव ही पैदा करता है. यकीनन, टीवी पर दिखाए जाने वाले अधिकतर क्राइम शो न सिर्फ रिश्तों को प्रभावित करते हैं, अपराधियों के लिए मार्गदर्शक की भूमिका भी निभाते हैं.

हाल ही में एक खबर सुर्खियों में आई थी जिस में एक आदमी ने अपनी ही पत्नी की निर्मम हत्या कर दी थी. जब वह पकड़ा गया तो उस ने पुलिस को बताया कि यह हत्या उस ने टीवी पर प्रसारित एक क्राइम शो देखने के बाद की थी. यह कोई एक मामला नहीं. आएदिन ऐसी घटनाएं घट रही हैं.

अधिकतर क्राइम शो में दिखाया जाता है कि अपराधी किस तरह अपराध करते वक्त एहतियात बरतता है, ताकि वह कानून के चंगुल में फंस न सके. इस से कहीं न कहीं आपराधिक मानसिकता के लोगों का गलत मार्गदर्शन ही होता है.

बच्चों को तो इन धारावाहिकों से दूर ही रखने में भलाई है. और फिर आप के देवर की उम्र तो अभी काफी कम है. उस का मन अभी पढ़ाई की ओर लगना चाहिए. आप उसे प्यार से समझाने की कोशिश करें. उसे अच्छी पत्रिकाएं या अच्छा साहित्य पढ़ने को दें या प्रेरित करें. आप चाहें तो अपने पति से भी बात करें ताकि समय रहते उसे सही दिशा की ओर मोड़ा जा सके. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

दिल्ली प्रैस

आओ उड़ चलें, जहां न बंदिशें हों न रुकावटें
सुनहरे खुले आसमान में

आप की सच्ची मार्गदर्शिका यही शोभा
मैं स्वतंत्र हूं, चट्टान हूं विश्वास की
मैं आईना हूं, गरिमा हूं
मैं प्रतिशोध का हथियार हूं
मैं तैयार हूं हर कल के लिए

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें
या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

कहानी ● आशा शर्मा

PRABHAT2021

यह जानते हुए भी कि कमल के रूप में उसे एक बेहतरीन जीवनसाथी मिला है, महिमा वतन की ओर क्यों आकर्षित हो गई? आखिर क्या कमी थी कमल के प्यार में...

प्रेम का निजी स्वाद

प्रेम शब्द कहनेसुनने और देखनेपढ़ने में जितना आसान है समझने में उतना ही कठिन. कठिन से भी एक कदम आगे कहूं तो यह कि यह समझ से परे की शै है. इसे तो केवल महसूस किया जा सकता है. दुनिया का यह शायद पहला शब्द होगा जिस के एहसास से मूक पशुपक्षी और पेड़पौधे तक वाकिफ हैं. बावजूद इस के इस की कोई तय परिभाषा नहीं है. अब ऐसे एहसास को अजूबा न कहें तो क्या कहें?

बड़ा ढीठ होता है यह प्रेम. न उम्र देखे न जाति, न सामाजिक स्तर न शक्लसूरत, न शिक्षा न पेशा. बस हो गया तो हो गया. क्या कीजिए. तन पर तो वश चल सकता है, उस पर बंधन भी लगाया जा सकता है लेकिन मन को लगाम कैसे लगे? 7 घोड़ों पर सवार हो कर दिलबर के चौबारे पहुंच जाए तो फिर मलते रहिए अपनी हथेलियां.

महिमा भी आजकल इसी तरह बेबसी में अपनी हथेलियां मसलती रहती है. जबजब वतन उस के सामने आता है वह तड़प उठती है. एक निगाह अपने पति कमल की तरफ डालती और दूसरी वतन पर जा कर टिक जाती है.

ऐसा नहीं है कि कमल से उसे कोई शिकायत रही थी. एक अच्छे पति होने के तमाम गुण कमल में मौजूद हैं. न होते तो क्या पापा अपने जिगर का टुकड़ा उसे सौंपते? लेकिन क्या भौतिक संपन्नता ही एक आधार होती है संतुष्टि का? मन की संतुष्टि कोई माने नहीं रखती? अवश्य रखती है तभी तो बाहर से 7 सुखों की मालकिन दिखने वाली महिमा भीतर से कितनी याचक थी.

महिमा कभीकभी बहुत सोचती है प्रेम के विषय में. यदि वतन उस की जिंदगी में न आता तो वह कभी इस अलौकिक एहसास से परिचित ही नहीं हो पाती. अधिकांश लोगों की तरह वह भी इस के सतही रूप को ही सार्थक मानती रहती. लेकिन वतन उस की जिंदगी में आया कहां था? वह तो लाया गया था. या कहिए कि धकेला गया था उस की तनहाइयों में.

कमल को जब लगने लगा कि अपनी व्यस्तता के चलते वह पत्नी को उस के मन की खुशी नहीं दे पा रहा है तो उस ने यह काम वतन के हवाले कर दिया. ठीक वैसे ही जैसे अपराधबोध से ग्रस्त मातापिता समय की कमी पूरी करने के लिए बच्चे को खिलौनों की खेप थमा देते हैं.

हालांकि महिमा ने अकेलेपन की कभी कोई शिकायत नहीं की थी लेकिन कमल को दिनभर उस का घर में रह कर पति का इंतजार करना ग्लानि से भर रहा था. किट्टी पार्टी, शौपिंग और सैरसपाटा महिमा की फितरत नहीं थी. फिल्में और साहित्य भी उसे बांध नहीं पाता था. ऐसे में कमल ने उसे पुराने शौक जीवित करने का सुझाव दिया.

प्रस्ताव महिमा को भी जच गया और अगले ही रविवार तरुण सपनों में खुद को संगीत की भावी मलिका समझने वाली महिमा ने बालकनी के एक कोने को अपनी राजधानी बना लिया. संगीत से जुड़े कुछ चित्र दीवार की शोभा बढ़ाने लगे. गमलों में लगी लताएं रेलिंग पर झूलने लगीं. ताजे फूल गुलदस्ते में सजने लगे. कुल मिला कर बालकनी का वह कोना एक महफिल की तरह सज गया.

महिमा ने रियाज करना शुरू कर दिया. पहलेपहल यह मद्धिम स्वर में खुद को सुनाने भर जितना ही रहा. फिर जब कुछकुछ सुर नियंत्रण में आने लगे तो एक माइक और स्पीकर की व्यवस्था भी हो गई. महिमा का दोपहर के बाद वाला समय अब बालकनी में गुजरने लगा.

कला चाहे कोई भी हो, कभी भी किसी को संपूर्णरूप से प्राप्त नहीं होती. यह तो निरंतर अभ्यास का खेल है और अभ्यास बिना गुरु के मार्गदर्शन के संभव नहीं. तभी तो कहा गया है कि गुरु बिना ज्ञान नहीं. ऐसा ही कुछ यहां भी हुआ. महिमा कुछ दिन तो अपनेआप को बहलाती रही, लेकिन फिर उसे महसूस होने लगा मानो मन के भाव रीतने लगे हैं. सुरों में एक ठंडापन सा आने लगा है. बहुत प्रयासों के बाद भी जब यह शिथिलता नहीं टूटी तो उस ने अपने रियाज को विश्राम दे दिया. जहां से चले थे वापस वहीं पहुंच गए. महिमा फिर से ऊबने लगी.

और तब... उस की एकरसता तोड़ने के लिए कमल ने उसे वतन से मिलाया. संगीत गुरु वतन शहर में एक संगीत स्कूल चलाता है. समयसमय पर उस के विद्यार्थी स्टेज पर भी अपनी कला का प्रदर्शन करते रहते हैं. कंधे तक लंबे बालों को एक पोनी में बांधे वतन सिल्क के कुरते और सूती धोती में बेहद आकर्षक लग रहा था.

'कौन पहनता है आजकल यह पहनावा.' महिमा उसे देखते ही सम्मोहित सी हो गई. युवा जोश से भरपूर, संभावनाओं से लबरेज वतन स्वयं को संगीत का विद्यार्थी कहता था. नवाचार करना उस की फितरत... चुनौतियां लेना उस की आदत... नवीनता का झरना अनवरत उस के भीतर फूटता रहता... एक ही गीत पर अनेक कोणों से संगीत बनाने वाला कमल आते ही धूल भरे गुबार की तरह महिमा के सुरों को अपने आगोश में लेता चला गया. महिमा तिनके की तरह उड़ने लगी.

वतन ने संगीत के 8वें सुर की तरह उस के जीवन में प्रवेश किया. महिमा की जिंदगी सुरीली हो गई. वतन के साथ ने उस की सोच को भी नए आयाम दिए. उस ने महिमा को एहसास कराया कि मात्र सुरताल के साथ गाना ही संगीत नहीं है. संगीत अपनेआप में संपूर्ण शास्त्र है.

कराओके पर अभ्यास करने वाली महिमा जब वाद्ययंत्रों की सोहबत में गाने लगी तो उसे अपनी आवाज पर यकीन ही नहीं हुआ. जब उस ने अपनी पहली रिकौर्डिंग सुनी तब उसे एहसास हुआ कि वह कितने मधुर कंठ की स्वामिनी है. पहली बार उसे अपनी आवाज से प्यार हुआ.

सुगम संगीत से ले कर शास्त्रीय संगीत तक और लोक गीतों से लेकर गजल तक... वतन इतने अच्छे से निभाता था कि महिमा के पांव हौलेहौले जमीन पर थपकी देने लगते और उस की आंखें स्वत: मुंदने लगतीं. महिमा आनंद के सागर में डूबनेउतराने लगती. उन पलों में वह ब्रह्मांड में सुदूर स्थित किसी आकाशगंगा में विचरण कर रही होती.

"यदि संगीत को पूरी तरह से जीना है तो कम से कम किसी एक वाद्ययंत्र से दोस्ती करनी पड़ेगी. इस से सुरों पर आप की पकड़ बढ़ती है," एक दिन वतन ने उस से कहा तो महिमा ने गिटार बजाना सीखने की मंशा जाहिर की. उस की बात सुनकर वतन मुसकरा दिया क्योंकि वह स्वयं भी यही बजाता है.

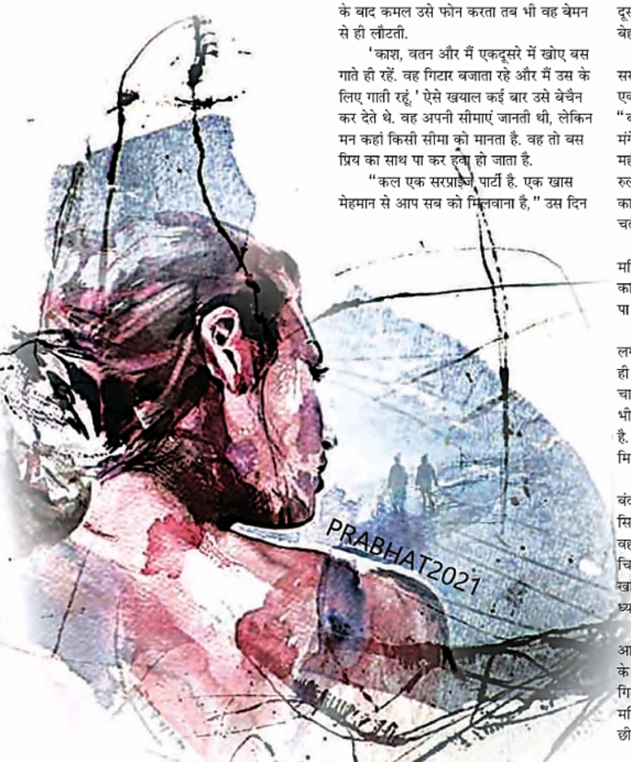
कला की दुनिया बड़ी विचित्र होती है. यह तिलिस्म की तरह होती है. आप को अपने भीतर आने के लिए आमंत्रित करती है, उकसाती है, सम्मोहित करती है. कांटे से बांध कर खींच भी लेती है. जो इस में समा गया वह बाहर आने का रास्ता खोजना भी नहीं चाहता. महिमा भी वतन की कलाई थामे बस बहे चली जा रही थी.

गिटार पर नृत्य करती वतन की उंगलियां महिमा के दिल के तारों को भी झंकृत करने लगीं. कोई समझ ही नहीं सका कि कब प्रेम के रेशमी धागों की गुच्छियां उलझने लगीं.

सीखना कभी भी आसान नहीं होता. चूंकि मन हमेशा आसान को अपनाने पर ही सहमत होता है, इसलिए वह सीखने की प्रक्रिया में अवरोह उत्पन्न करने लगता है और इस के कारण अकसर सीखने की प्रक्रिया बीच में ही छोड़ देने का मन बनने लगता है.

महिमा को भी गिटार सीखना दिखने में जितना आसान लग रहा था, हकीकत में उस के तारों को अपने वश में करना उतना ही कठिन था. बारबार असफल होती महिमा ने भी प्रारंभिक अभ्यास के बाद गिटार सीखने के अपने इरादे से पांव पीछे खींच लिए. लेकिन वतन अपने कमजोर विद्यार्थियों का साथ आसानी से छोड़ने वालों में नहीं था. जब भी महिमा ढीली पड़ती, वतन इतनी सुरीली धुन छेड़ देता कि महिमा दोगुने जोश से भर उठती और अपनी उंगलियों को वतन के हवाले कर देती.

वतन जब उसे किसी युगल गीत का अभ्यास कराता तो महिमा को लगता मानो वही इस गीत की नायिका है और वतन उस के लिए ही यह गीत गा रहा है. स्टेज पर दोनों की प्रस्तुति



PRABHAT2021

इतनी जीवंत होती कि देखनेसुनने वाले किसी और ही दुनिया में पहुंच जाते.

अब महिमा गिटार को साधने लगी थी. अभ्यास के लिए वतन उसे कोई नई धुन बनाने को कहता तो महिमा सबकुछ भूल कर बस दिनरात उसी में खोई रहती. घर में हर समय स्वरलहरियां तैरने लगीं. कमल भी उसे खुश देख कर खुश था.

महिमा सुबह से ही दोपहर होने की प्रतीक्षा करने लगती. कमल को औफिस के लिए विदा करने के बाद वह गिटार ले कर अपने अभ्यास में जुट जाती. जैसे ही घड़ी 3 बजाती, महिमा अपना स्कूटी उठाती और वतन के संगीत स्कूल के लिए चल देती. वहां पहुंचने के बाद उसे वापसी का होश ही नहीं रहता. घर आने के बाद कमल उसे फोन करता तब भी वह बेमन से ही लौटती.

'काश, वतन और मैं एकदूसरे में खोए बस गाते ही रहें. वह गिटार बजाता रहे और मैं उस के लिए गाती रहूं,' ऐसे खयाल कई बार उसे बेचैन कर देते थे. वह अपनी सीमाएं जानती थी, लेकिन मन कहां किसी सीमा को मानता है. वह तो बस प्रिय का साथ पा कर हवा हो जाता है.

"कल एक सरप्राइज पार्टी है. एक खास मेहमान से आप सब को मिलवाना है," उस दिन वतन ने क्लास खत्म होने पर घोषणा की तो सब इस सरप्राइज का कयास लगाने लगे.

महिमा हैरान थी कि इतना नजदीक होने के बाद भी वह वतन के सरप्राइज से अनजान कैसे है. घर पहुंचने के बाद भी उस का मन वहीं वतन के इर्दगिर्द भटक रहा.

"क्या सरप्राइज हो सकता है?" महिमा ने कमल से पूछा.

"हो सकता है उस की शादी तय हो गई हो. अपनी मंगेतर से मिलवाना चाह रहा हो," कमल ने हंसते हुए अपना मत जाहिर किया.

सुनते ही महिमा तड़प उठी. दर्द की लहर कहीं भीतर तक चीर गई. अनायास एक अनजानीअनदेखी लड़की से उसे ईर्ष्या होने लगी. रात बहुत बेचैनी में कटी. उसे करवटें बदलते देख कर कमल भी परेशान हो गया.

दूसरे दिन जब महिमा संगीत स्कूल से लौटी तो बेहद खिन्न थी.

"क्या हुआ? कुछ परेशान हो? क्या सरप्राइज था?" जैसे कई सवाल कमल ने एकसाथ पूछे. यह सुन कर महिमा झल्ला गई, "बहुत काली जबान है आप की. वतन अपनी मंगेतर को ही सब से मिलाने लाया था. अगले महीने उस की शादी है," कहतेकहते उस की रुलाई फूट पड़ी. आंसू रोकने के प्रयास में उस का चेहरा टेढ़ामेढ़ा होने लगा तो वह बाथरूम में चली गई.

कमल सकबकाया सा उसे देख रहा था. वह महिमा की रुलाई के कारण को कुछकुछ समझने का प्रयास कर रहा था, लेकिन वह तय नहीं कर पा रहा था कि उसे आखिर करना क्या चाहिए.

स्त्री मन अभेद्य दुर्ग सरीखा होता है. युक्ति लगा कर इस में प्रवेश पाना लगभग नामुमकिन ही है. लेकिन हां अगर द्वार पर लटके ताले की चाबी किसी तरह प्राप्त हो जाए तो फिर इस की भीतरी तह तक भी सुगमता से पहुंचा जा सकता है. कमल को शायद अभी तक यह चाबी नहीं मिली थी.

अगले कुछ दिनों तक महिमा की क्लासेज बंद रहने वाली थीं. वतन अपनी शादी के सिलसिले में छुट्टी पर गया था. उस के बाद वह हनीमून पर जाने वाला था. महिमा की चिड़चिड़ाहट अपने चरम पर थी. न ठीक से खापी रही थी और न ही कमल की तरफ उस का ध्यान था.

कितनी ही बार कमल ने उस का ध्यान आकर्षित करने की कोशिश की, लेकिन महिमा के होंठों पर मुसकान नहीं ला सका. 1-2 बार तो गिटार के तार छेड़ने की कोशिश भी की, लेकिन महिमा ने इतनी बेदर्दी से उस के हाथों से गिटार छीना कि वह सकते में आ गया.

बीमारी यदि शरीर की हो तो दिखाई देती है, मन के रोग तो अदृश्य होते हैं. घुन की तरह व्यक्ति को खोखला कर देते हैं. महिमा की बीमारी जानते हुए भी कमल इलाज करने में असमर्थ था. वतन का प्यार कोई वस्तु तो थी नहीं जिसे बाजार से खरीदा जा सके. दोतरफा होता तब भी कमल किसी तरह अपने दिल पर पत्थर रख लेता, लेकिन यहां तो वतन को खबर ही नहीं है कि कोई उस के प्यार में लुटा जा रहा है.

कमल महिमा की बढ़ती दीवानगी को ले कर बहुत चिंतित था. उस ने तय किया कि वह कुछ दिनों के लिए महिमा को उस की मां के पास छोड़ आएगा. शायद जगह बदलने से ही कुछ सकारात्मक असर पड़े.

बेटीदामाद को एकसाथ देखते ही मां खिल गईं. कमल सास के पांवों में झुका तो मां के मुंह से हजारों आशीष बह निकले.

एक दिन ठहरने के बाद कमल वापस चला गया. जातेजाते उस का उदास चेहरा मां की आंखों में तसवीर सा बस गया. मां ने अकेले में महिमा को बहुत कुरेदा, लेकिन उन के हाथ कुछ भी नहीं लगा. महिमा का उड़ाउड़ा रंग उन्हें खतरे के प्रति आगाह कर रहा था. मां महिमा के आसपास बनी रहने लगीं.

दाइयों से भी कभी पेट छिपे हैं भला? 2-4 दिनों में ही मां ताड़ गईं कि मामला प्रेम का है. ऐसा प्रेम जिसे न स्वीकार करते बन रहा है और न परित्याग करते. लेकिन भविष्य को अनिश्चित भी तो नहीं छोड़ा जा सकता न?

एक दिन जब महिमा बालकनी के कोने में कोई उदास धुन गुनगुना रही थी, तो मां उस के पीछे आ कर खड़ी हो गईं.

"बहुत अपसैट लग रही हो. कोई परेशानी है तो मुझे बताओ. मां हूं तुम्हारी, तुम्हारी बेहतरी ही सोचूंगी," मां ने महिमा के कंधे पर हाथ रख कर कहा.

उन के अचानक स्पर्श से महिमा चौंक गई, "नहीं, कुछ भी तो नहीं. यों ही बस जरा दिल उदास है," कह महिमा ने उन का हाथ परे हटा दिया.

मां उस के सामने आ खड़ी हुईं. उन्होंने महिमा का चेहरा अपनी हथेलियों में भर लिया और एकटक उस की आंखों में देखने लगी. महिमा ने अपनी आंखें नीची कर लीं.

"कहते हैं कि गोद वाले बच्चे को छोड़ कर पेट वाले से आशा नहीं रखनी चाहिए. यानी जो हासिल है उसे ही सहेज लेना चाहिए बजाय इस के कि जो हासिल नहीं उस के पीछे भागा जाए," मां ने धीरे से कहा.

महिमा की आंखें डबडबा आईं. वह मां के सीने से लग गई. टपटप कर उन का आंचल भिगोने लगी. मां ने भी उसे रोकने का प्रयास नहीं किया.

"कुछ देर रो लेने के बाद जब महिमा ने अपना चेहरा ऊपर उठाया तो बहुत शांत लग रही थी. शायद उस ने मन ही मन कोई निर्णय ले लिया था..."

कुछ देर रो लेने के बाद जब महिमा ने अपना चेहरा ऊपर उठाया तो बहुत शांत लग रही थी. शायद उस ने मन ही मन कोई निर्णय ले लिया था.

मां ने उस का कंधा थपथपा दिया, "कमल को फोन कर के आने को कह दे. अकेला परेशान हो रहा होगा," मां ने उस के हाथ में मोबाइल थमाते हुए कहा.

अगले ही दिन कमल आ गया. कमल को देखते ही महिमा लपक कर उस के सीने से लग गई.

कमल फिर से हैरान था कि यह लड़की है या पहेली..." कमल उस के चेहरे को पढ़ने की कोशिश करने लगा, लेकिन असफल रहा.

इधर महिमा समझ गई थी कि कुछ यादों को यदि दिल में दफन कर लिया जाए तो वे धरोहर बन जाती हैं. वतन की मुहब्बत को पाने के लिए कमल के प्रेम का त्याग करना किसी भी स्तर पर समझदारी नहीं कहला सकती और भी तब जब वतन को इस प्रेम का आभास तक नहीं हो और फिर. वैसे भी प्रेम कहां यह कहता है कि पाना ही उस का पर्याय है.

यह तो वो फूल हैं जो सूखने के बाद भी अपनी महक बिखेरता रहता है.

"हम कल ही अपने घर चलेंगे," महिमा ने कहा, तो कमल ने उसे अपनी बाहों के घेरे में ले लिया.

महिमा मन ही मन वतन की आभारी है. वह उस की जिंदगी में न आता तो प्रेम के वास्तविक स्वरूप से उस का परिचय कैसे होता? कैसे वह इस का स्वाद चख पाती? वह स्वाद जिस का वर्णन तो सब करते हैं, लेकिन बता कोई नहीं पाता. असल स्वाद तो वहीं महसूस कर पाता है जिस ने इसे चखा हो. हरेक के लिए प्रेम का स्वाद नितांत निजी होता है और उस का स्वरूप भी. ●

HEERAL WAH INDIA
Mutter Paneer & Aloo Sabzi
HEERAL WAH INDIA
Chhole

हीरल वाह इंडिया से जुड़े गोविंदा और रवीना

हीरल वाह इंडिया के मसालों में स्पाइसी तड़का देने आ चुके हैं गोविंदा और रवीना. अपनी शुद्धता और गुणवत्ता के लिए मशहूर हीरल वाह मसाले ब्रैंड ने हाल ही में गोविंदा और रवीना को अपना ब्रैंड ऐंबैसेडर बनाया है. कंपनी के अनुसार उन्होंने अपने मसालों को नई तकनीक से नई पीढ़ी के लोगों को ध्यान में रख कर बनाया है. इस श्रेणी में हीरल वाह के शाही बटर पनीर मसाला, छोले मसाला, भरवां मसाला, मटर पनीर, पाव भाजी और मैकरोनी मसाला इत्यादि बाजार में उपलब्ध हैं. ●

अपने दमदार अभिनय के बावजूद भी नायरा को फिल्में छोड़ छोटे परदे की ओर रुख करना पड़ा. इस की वजह क्या रही, जानिए उन्हीं से...

मैं टीवी पर काम नहीं करना चाहती थी

नायरा बनर्जी

नेवी औफिसर की बेटी और वकालत की पढ़ाई पूरी कर चुकी अभिनेत्री नायरा बनर्जी अब तक सुपर हिट तेलुगु फिल्म 'आकडू' के अलावा दक्षिण भारत की 18 फिल्मों तथा हिंदी में प्रियदर्शन के निर्देशन में 'कमालधमाल मालामाल' व 'वन नाइट स्टैंड' सहित कुछ दूसरी फिल्मों में भी अभिनय करने के बावजूद उन्हें वह शोहरत नहीं मिली, जिस की उन्हें चाहत थी. परिणामत: शोहरत पाने के लिए नायरा बनर्जी ने छोटे परदे का रुख करते हुए टीवी सीरियल 'दिव्यदृष्टि' में दिव्या शर्मा का किरदार निभा कर रातोंरात स्टारडम पा लिया.

प्रस्तुत हैं, नायरा बनर्जी से हुई खास बातचीत के अंश:

आप की दक्षिण भारत की पहली फिल्म 'ओकाडू' सुपरडुपर हिट हुई थी. उस के बाद दक्षिण भारत छोड़ क्यों दिया?

इस फिल्म के बाद मैं ने वहां पर 1-2 नहीं बल्कि 12 फिल्में कीं. पर वहां पर एक समस्या यह है कि फिल्म की असफलता का सारा दोष हीरोइन के सिर मढ़ दिया जाता है. इस के अलावा मुझे वहां पर ज्यादातर 'बहनजी' टाइप के किरदार ही मिल रहे थे, जोकि मैं नहीं हूं. मुझे विविधतापूर्ण किरदार निभाने हैं. दूसरी बात जिस तरह के किरदार मुझे बौलीवुड या हिंदी सीरियलों में मिलते हैं, वैसे सशक्त व चुनौतीपूर्ण किरदार वहां नहीं मिले. मैं महज पैसा कमाने के लिए इस क्षेत्र में नहीं आई हूं.

अब तक के अपने अभिनय कैरियर को किस रूप में लेती हैं?

देखिए, मैं ने सिर्फ अभिनय नहीं किया, बल्कि मैं ने बतौर सहायक निर्देशन टोनी डिसूजा के साथ फिल्म 'अजहर' भी की है. मैं ने तेलुगु के अलावा कन्नड, मलयालम, तमिल फिल्मों में भी अभिनय किया है. वहीं मैं ने 'कमाल धमाल मालामाल,' 'इश्क ने क्रेजी किया रे,' 'वन नाइट स्टैंड' और 'औपरेशन कोबरा' जैसी हिंदी फिल्मों में भी अभिनय किया. उस के बाद मैं ने 2019 में टीवी सीरियल 'दिव्य दृष्टि' की. 2020 में सीरियल 'ऐक्सक्यूज मी मैडम' से मुझे बहुत प्यार, लोकप्रियता और स्टारडम मिला. 'ऐक्सक्यूज मी मैडम' देख कर एकता कपूर ने बुला कर मुझे वैब सीरीज 'हैलो जी' करने का अवसर दिया, जिसे जबरदस्त सफलता मिली.

अब लोगों को इस के दूसरे सीजन का बेसब्री से इंतजार है. इन दिनों 'दंगल' टीवी के सीरियल 'रक्षाबंधन: रसाल बनी अपने भाई की ढाल' में काम कर रही हूं.

आप ने प्रियदर्शन जैसे दिग्गज निर्देशक के अलावा कई बड़े बजट की फिल्में कीं, पर आप को वह शोहरत क्यों नहीं मिल पा रही थी, जो मिलनी चाहिए थी?

दक्षिण भारत में मेरी फिल्में सफल हुईं, पर मुझे वैसी शोहरत नहीं मिली, जैसी मिलनी चाहिए थी. कलाकार के तौर पर आत्मसंतुष्टि नहीं मिल रही थी.

वहीं बौलीवुड की कार्यशैली बहुत अलग है. यहां कई बार ऐसा हुआ कि हिंदी की किसी बड़ी फिल्म के लिए मेरा चयन हुआ, पर बाद में मेरी जगह कोई स्थापित कलाकार अथवा 'स्टार किड' आ गया. फिल्म इंडस्ट्री में जिन से मेरी दोस्ती थी, वे कहते थे कि हम फलां स्थापित कलाकार का इंतजार कर रहे हैं, वह नहीं मिलेगा, तब नए कलाकार के बारे में सोचेंगे. प्रियदर्शन की फिल्म 'कमालधमाल मालामाल' करने के बाद मुझे कुछ फिल्में मिलीं, मगर शूटिंग शुरू होने से पहले वे मुझ से छीन कर किसी अन्य कलाकार को दे दी गईं.

तो फिल्मों में शोहरत न मिलते देख आप ने टीवी का रुख किया?

जब फिल्में मिलने के बावजूद मेरे हाथ से छीनी जाती थीं, उस वक्त मेरे मन में सवाल उठते थे कि मैं फिल्मों के लिए हूं या नहीं हूं? वकालत के क्षेत्र में कैरियर न बनाने का निर्णय सही था या नहीं? कहीं न कहीं ऊहापोह में थी. ऐसे वक्त में कास्टिंग डाइरैक्टर की सलाह पर मैं ने सीरियल 'दिव्य दृष्टि' में अभिनय किया और मेरी शोहरत का ग्राफ अचानक कई गुना बढ़ गया. वास्तव में 'दिव्य दृष्टि' के कास्टिंग डाइरैक्टर ने कहा था कि इस सीरियल में अभिनय करने के बाद लोग मुझे घरघर जानने लगेंगे. फिल्में तो आएंगी व जाएंगी, जो लोग फिल्म देखेंगे वही याद रखेंगे, पर लोग पहचानेंगे नहीं. लेकिन टीवी पर काम करने के बाद लोग पहचानेंगे, फैंस मिलेंगे.

मगर सीरियल का प्रसारण खत्म होते ही लोग भूल जाते हैं और शोहरत भी गायब हो जाती है जबकि फिल्मों का स्टारडम लंबे समय के लिए होता है. यह फर्क आप को नहीं नजर आया?

यह फर्क नजर आया. सच तो यही है कि मैं टीवी पर काम नहीं करना चाहती थी क्योंकि मैं ने दर्जन भर से अधिक फिल्में की हैं, तो फिर मैं टीवी क्यों करूं? यह बात मेरे दिमाग में थी. उन दिनों वैसे भी फिल्म वाले टीवी से जुड़े कलाकारों व निर्देशकों को अछूत की तरह देखते थे. कहा जाता था कि टीवी सीरियलों में काम करने वालों का चेहरा 'ओवर ऐक्सपोज' हो चुका है. फिर भी मैं फिल्मों में अच्छा काम करने के बाद टीवी पर आई हूं. सीरियल 'दिव्य दृष्टि' के कास्टिंग डाइरैक्टर ने कहा कि नायरा जब तक तुम सलमान खान या दीपिका पादुकोण नहीं हो जातीं, तब तक तुम पौपुलर चेहरा नहीं हो.

आप सिर्फ एक कलाकार हो. फिल्म सफल हो गई, तो ठीक है, फिल्म असफल हो गई, तो तुम फिर से उसी जगह पहुंच जाती हो, जहां से आपने शुरुआत की थी. लेकिन जब आप टीवी पर काम करती हैं, आप एक जानापहचाना चेहरा बन जाती हैं यानी शोहरत की शुरुआत हो जाती है. कम से कम टीवी सीरियल से जुड़ने पर हर दिन आप के पास काम रहेगा. हर दिन आप को पैसे मिलेंगे. तो इन सब सकारात्मक बातों पर ध्यान दो.' उस के बाद मेरी सोच बदली. मुझे उन की बातों में सचाई नजर आई.

कहा जाता है कि टीवी उन के लिए फायदेमंद है, जिन्हें जल्दी ज्यादा धन कमाना है?

एकदम सही बात है, पर यदि कलाकार को कलात्मक संतुष्टि चाहिए, तो टीवी नहीं करना चाहिए. इसलिए मैं सीरियल के साथसाथ वैब सीरीज करने की कोशिश भी करती हूं और मैं ने किए हैं. यदि आप ने 'आल्ट बालाजी' पर वैब सीरीज 'हैलो जी' देखी है, तो उस में मेरा किरदार बहुत अच्छा और जिस तरह के किरदार मैं निभा रही थी, उस से काफी अलग है. मैं हर बार इंस्पायरिंग किरदार निभाती हूं. इसी तरह अब यश व ममता पटनायक निर्मित सीरियल 'रक्षाबंधन: रसाल अपने भाई की ढाल' में मेरा चकोरी का किरदार काफी अलग है. यह नैगेटिव किरदार है. इस से पहले मैं ने जितने भी सकारात्मक किरदार निभाए, वे हर किसी को प्रेरित करने वाले रहे.

सीरियल 'रक्षाबंधन' में अपने चकोरी के किरदार को ले कर क्या कहेंगी?

आप इसे लुटेरी दुलहन कह सकते हैं. आती है, लूटती है और चली जाती है. उस के बाद वह दूसरा मुरगा पकड़ती है. लेकिन इस बार मामला कुछ अलग है. सरपंच शा के साथ शादी कर के वह आसानी से लूट कर भाग सकती है, लेकिन भाग ही नहीं रही है. पता नहीं क्या हो गया है? कहानी जैसेजैसे आगे बढ़ेगी. इस का राज भी उजागर होता जाएगा. **–शांतिस्वरूप त्रिपाठी** ●

तो आसान होगी तलाक के बाद दूसरी शादी

तलाक के बाद आप अपनी खुशी फिर से चुन सकती हैं, बशर्ते यह एक ऐसा निर्णय हो जिस में प्यार भी हो और सम्मान भी...

2017 में पति अरबाज खान से तलाक ले चुकी फिल्म अभिनेत्री मलाइका अरोड़ा ने हाल ही में अपने 17 वर्षीय बेटे अरहान का जन्मदिन मनाया. 46 वर्षीय मलाइका फिलहाल अपने बौयफ्रैंड अर्जुन कपूर के साथ रिलेशनशिप में हैं और दोनों जल्द ही शादी प्लान करने की सोच रहे हैं.

एक वैबसाइट को दिए इंटरव्यू में मलाइका ने बताया कि तलाक के बाद दोबारा प्यार पाना उन के लिए बहुत खास है. उन के मुताबिक यह एक कमाल की फीलिंग है क्योंकि जब शादी टूट रही थी, वे नहीं जानती थीं कि दूसरी बार उन्हें इस रिश्ते में जाना है या नहीं. बहरहाल उन्हें खुशी है कि उन्होंने अपनेआप को दोबारा यह मौका दिया और सही फैसला लिया. उन के अनुसार तलाक के बाद दूसरी शादी एक औरत का नितांत निजी निर्णय है जिस पर किसी को भी आपत्ति नहीं होनी चाहिए.

यह सही है कि तलाक के बाद किसी भी व्यक्ति की जिंदगी में बदलाव आ जाता है खासकर औरतों की जिंदगी तो लगभग पूरी तरह से बदल जाती है क्योंकि संबंधविच्छेद द्वारा पति की ओर से मिलने वाली तकलीफों से तो वे आजाद हो जाती हैं परंतु दूसरी परेशानियां इस कदर बढ़ जाती हैं मानो जिंदगी में कोई भूचाल आ गया हो. ऐसे में तलाकशुदा स्त्री अगर दूसरी शादी के बारे में सोचती है तो यकीनन उस की दिक्कतें और बढ़ जाती हैं.

आज के दौर में तेजी से होते तलाक इतना गंभीर विषय नहीं जितना कि इस के बाद तलाकशुदा स्त्री की जिंदगी में होने वाली परेशानियां हैं. निम्न केस इस मसले पर महत्त्वूपर्ण प्रकाश डाल सकते हैं :

नीरा के तलाक को 2 साल हो चुके हैं. पति

की बेवफाई ने उसे जिंदगी के मझधार पर ला कर खड़ा कर दिया है. 15 वर्षीय बेटी शैली की मां नीरा को अब बेटी के साथ ही अपने भविष्य की भी चिंता सता रही है. तलाक की कानूनी प्रक्रिया में उलझ कर उस ने एक तरफ जहां समय की बरबादी झेली है वहीं दूसरी ओर अपना मानसिक सुकून भी खोया है. फिलहाल वह एक प्राइवेट स्कूल में टीचर की नौकरी कर रही है. लेकिन भविष्य की असुरक्षा कई बार उस के मन को बेचैन कर देती है. वह दूसरी शादी की इच्छुक है, मगर जानती है कि दूसरी शादी का यह सफर उतना आसान भी नहीं.

पिंक सिटी जयपुर की निवासी कोमल गुप्ता के तलाक की मुख्य वजह उस के पति का हिंसक रवैया था. यहां तक कि अंतरंग पलों में भी उसे अपने पति के वहशीपन को झेलना पड़ता था. तलाक की बोझिल प्रक्रियाओं से गुजरती कोमल भीतर ही भीतर टूट चुकी है. उसे अब किसी सहारे की दरकार है. मगर 8 साल के बच्चे आशू के साथ उसे कोई अपना सकेगा, इस पर उसे संशय है.

नीरा और कोमल की तरह कई महिलाएं हैं, जो किसी न किसी मजबूरी के चलते पति से तलाक ले कर अलग तो हो गई हैं, किंतु आगे की जिंदगी का सफर उन के लिए बेहद दुष्कर प्रतीत होता है. वे बच्चों के भविष्य के साथसाथ अपने भविष्य के प्रति भी शंकित हैं.

तलाक के बाद होने वाली परेशानियां

हेयदृष्टि वाली सामाजिक मानसिकता: भले ही हमारा सामाज आज तकनीकी ज्ञान व रहनसहन, पहनावे आदि से काफी आधुनिक हो चुका है पर सच तो यह है कि उस की सोच आज भी सदियों पुरानी है. यही कारण है कि तलाकशुदा महिलाओं को आज भी हेयदृष्टि से देखा जाता है फिर चाहे वह किसी भी वर्ग से क्यों न हो. उसे तेजतर्रार, बेशर्म व चालाक औरत की पदवी दी जाती है मानो उस ने बड़ी खुशी से अपने पति से तलाक का चुनाव किया हो.

व्यक्तिगत जीवन में ताकझांक: समाज में स्त्रीपुरुष के दोहरे मानदंड के चलते अकसर स्त्रियों को ही तलाक के लिए पूर्णरूपेण दोषी करार दिया जाता है. उन की तकलीफ समझना तो दूर लोग उन पर तंज कसने से भी बाज नहीं आते. तलाक को ले कर गाहेबगाहे उन्हें पासपड़ोस, नातेरिश्तेदारों के कटाक्षों का सामना करना पड़ता है. वैसे भी हमारा तथाकथित सभ्य समाज एक पुरुष के मुकाबले स्त्री के व्यक्तिगत जीवन में ज्यादा दिलचस्पी रखता है. ऐसे में जाहिर सी बात है उस की पर्सनल लाइफ में लोगों की ताकझांक अधिक कुतूहल और चर्चा का विषय बन जाती है.

आर्थिक निर्भरता: चूंकि आज भी ज्यादातर महिलाएं आर्थिक रूप से पति पर ही निर्भर हैं लिहाजा तलाक के बाद भी अपने भरणपोषण के लिए उन्हें अपने पति की ओर देखना पड़ता है. कोर्ट द्वारा पति से दिलवाया गया गुजाराभत्ता कई बार उन के खर्चों के लिए नाकाफी होता है.

शारीरिक व मानसिक शोषण: तलाकशुदा औरतों का उन के वर्कप्लेस पर शारीरिक व मानसिक शोषण होने की बहुत गुंजाइश होती है. पुरुषप्रधान समाज होने से बिना मर्द वाले घर की औरतें सभी के लिए आसान शिकार मानी जाती हैं, जिन्हें थोड़ी सी हमदर्दी दिखा कर कोई भी बड़ी सहजता से हासिल कर सकता है. लिहाजा घर में नातेरिश्तेदार तथा बाहर बौस की ललचाई नजरें तलाकशुदा स्त्री पर विचरती ही रहती हैं. इस तरह महिलाओं को हर कदम फूंकफूंक कर रखना पड़ता है.

बढ़ती जिम्मेदारियां: जिस तरह 2 पहियों की गाड़ी अपने बोझ को आसानी से उठा पाने में सक्षम होती है उसी तरह पतिपत्नी भी मिल कर सहजता से अपनी गृहस्थी की गाड़ी को चला लेते हैं जबकि अकेली स्त्री के लिए गृहस्थी की पूरी जिम्मेदारियां संभालना इतना आसान नहीं है. घरबाहर के काम, बच्चों की परवरिश, आमदनी का जुगाड़ करतेकरते उस की हालत खराब होने लगती है. ऐसे में बढ़ती जिम्मेदारियों का दबाव उस के तलाकशुदा जीवन को मुश्किलों में डाल देता है.

दूसरी शादी में आने वाली अड़चनें: पुरुषवादी सोच का गुलाम हमारा समाज आज भी तलाकशुदा स्त्री को संदेह की नजर से देखता है. इसलिए उस के साथ वैवाहिक संबंध जोड़ने से पहले अपने स्तर पर तलाक के कारणों की जांचपड़ताल की जाती है कि तलाक का जो कारण था वह वाजिब था या नहीं. ऐसे में तलाकशुदा महिला के चरित्र पर भी कई सवाल उठ खड़े होते हैं जिन से उस की परेशानियां बढ़ जाना लाजिम है.

मगर कहते हैं जब ओखली में सिर दिया तो मूसलों की क्या गिनती यानी जब तलाक लेने का तय कर ही लिया तो उस के बाद आने वाली मुश्किलों से घबराना कैसा.

शादी के 7 सालों बाद अपने पति से तलाक ले चुकी रीना तलाक के बाद की जिंदगी पर खुल कर अपने विचारों को साझा करती है. उस के मुताबिक तलाक के बाद का जीवन कठिन है पर नामुमकिन नहीं. वैसे भी तलाक से पहले उस का जीवन एक दर्दभरी दास्तां के अलावा कुछ नहीं था. पति और ससुराल वालों ने उस का व बच्ची का जीना मुहाल कर रखा था. वह कभी अपने पति के पास लौटने को तैयार नहीं है. अपनी 6 साल की बच्ची के साथ अपने जीवन को खुशीखुशी जीना चाहती है. रीना दूसरी शादी की भी इच्छा रखती है बशर्ते उस की बच्ची को पिता का प्यार मिले. पर शादी के नाम पर अपनी स्वतंत्रता को गिरवी रख देना अब उसे गवारा नहीं है.

तलाकशुदा होना कोई गुनाह नहीं. किसी वाजिब कारण से यदि आप ने तलाक ले ही लिया है तो जिंदगी को बदनुमा दाग की तरह नहीं बल्कि प्रकृति की अनमोल देन मान कर जीएं. अपने सकारात्मक रवैए से आने वाली चुनौतियों का हंस कर मुकाबला करें और अबला नहीं बल्कि सबला बन कर समाज में अपने वजूद, अपनी गरिमा को बनाएं. निम्न उपाय इस काम में आप की सहायता कर सकते हैं:

भविष्य की प्राथमिकताएं तय करना: बिना किसी दबाव के अपने भविष्य की प्राथमिकताओं को तय करें. याद रखें जिंदगी आप की है तो उसे जीने का सलीका और तरीका भी आप का ही होगा. सोचसमझ कर जिंदगी को दूसरा मौका दें और बिना घबराए अपने लक्ष्य की ओर चलने का प्रयास करें.

सकारात्मक सोच हो भविष्य की: कभीकभी ऐसा होता है कि 2 व्यक्ति एकसाथ नहीं रह पाते, मगर इस का मतलब यह तो नहीं कि जिंदगी खत्म हो चुकी है. जिंदगी हमेशा दूसरा मौका देती है और वह भी पहले से बेहतर. अत: लोग क्या कहेंगे इस बात को दिल से निकाल दें और उन के द्वारा की जा रहीं टीकाटिप्पणियों पर ध्यान न दें क्योंकि कुछ तो लोग कहेंगे लोगों का काम है कहना. अत: सकारात्मक हो कर जीवन को नए सिरे से जीने की कोशिश करें.

आत्मनिर्भर बनें: आर्थिक रूप से अपने आप को मजबूत बनाने की कोशिश करें. अपनी पढ़ाई व प्रतिभा अनुसार रोजगार के अवसर तलाशें और अपने पैरों पर खड़ा होने का प्रयास करें.

बच्चे के साथ मजबूत ब्रैंड: कितनी भी परेशानियां हों बच्चे को नजरअंदाज न करें. उस के साथ खुशियों भरे पल जरूर बिताएं, इस से बच्चे के साथ आप का रिश्ता भी मजबूत होगा और आप स्वयं सकारात्मक ऊर्जा से भर उठेंगी. कोई भी महत्त्वपूर्ण निर्णय लेने से पहले बच्चों को विश्वास में लेना जरूरी है अन्यथा उन का रोष या उदासीनता आप के किसी भी निर्णय पर भारी पड़ सकती है. अत: बच्चों के साथ मजबूत बौंड बनाएं.

आत्मविश्वास बढ़ाएं: आप ने कुछ गलत नहीं किया बल्कि आप के साथ जो गलत हो रहा था आप ने उस का विरोध कर अपना मानसिक बल दिखाया है. भले ही समाज कुछ देर से आप के नजरिए को सही माने मगर आप स्वयं हमेशा अपने साथ खड़ी रहें अर्थात अपने को बेवजह के आरोपों और दोषों से मुक्त कर खुली हवा में सांस लें और अपने हर फैसले पर विश्वास रखें.

करिए वही जो आप को लगता है सही: तलाक के बाद अकेले रहना है या खुद को दूसरा मौका दे कर शादी करनी है आप का अपना फैसला होना चाहिए. कठिनाइयों के डर से पीछे न हटें बल्कि पूरी मुस्तैदी से उठ खड़ी हों अपनी समस्याओं का स्वयं समाधान करने हेतु क्योंकि लोग भी उन्हीं का साथ देते हैं जो अपने लिए खड़े होने का जज्बा रखते हैं. इसलिए यदि आप हैं तैयार तो आसान होगा तलाक के बाद दूसरी शादी का सफर भी.

पूनम पाठक ●

कहानी ● गरिमा पंकज

प्यारा सा रिश्ता

अविनाश के साथ निस्स्वार्थ दोस्ती निभाने के बावजूद भी घर वाले सुदीपा को शक की निगाहों से क्यों देखते थे? क्या हुआ जब उस ने यह दोस्ती तोड़ने से मना कर दिया...

12 साल की स्वरा शाम को खेलकूद कर वापस आई. दरवाजे की घंटी बजाई तो सामने किसी अजनबी युवक को देख कर चकित रह गई.

तब तक अंदर से उस की मां सुदीपा बाहर निकली और मुसकराते हुए बेटी से कहा, "बेटे यह तुम्हारी मम्मा के फ्रैंड अविनाश अंकल हैं. नमस्ते करो अंकल को."

"नमस्ते मम्मा के फ्रैंड अंकल," कह कर हौले से मुसकरा कर वह अपने कमरे में चली आई और बैठ कर कुछ सोचने लगी.

कुछ ही देर में उस का भाई विराज भी घर लौट आया. विराज स्वरा से 2-3 साल बड़ा था.

विराज को देखते ही स्वरा ने सवाल किया, "भैया आप मम्मा के फ्रैंड से मिले?"

"हां मिला, काफी यंग और चार्मिंग हैं. वैसे 2 दिन पहले भी आए थे. उस दिन तू कहीं गई हुई थी?"

"वे सब छोड़ो भैया. आप तो मुझे यह बताओ कि वह मम्मा के बौयफ्रैंड हुए न?"

"यह क्या कह रही है पगली, वे तो बस फ्रैंड हैं. यह बात अलग है कि आज तक मम्मा की सहेलियां ही घर आती थीं. पहली बार किसी लड़के से दोस्ती की है मम्मा ने."

"वही तो मैं कह रही हूं कि वह बौय भी है और मम्मा का फ्रैंड भी यानी वे बौयफ्रैंड ही तो हुए न," स्वरा ने मुसकराते हुए कहा.

"ज्यादा दिमाग मत दौड़ा. अपनी पढ़ाई कर ले," विराज ने उसे धौल जमाते हुए कहा.

थोड़ी देर में अविनाश चला गया तो सुदीपा की सास अपने कमरे से बाहर आती हुई थोड़ी नाराजगी भरे स्वर में बोलीं, "बहू क्या बात है, तेरा यह फ्रैंड अब अकसर घर आने लगा है?"

"अरे नहीं मम्मीजी वह दूसरी बार ही तो आया था और वह भी औफिस के किसी काम के सिलसिले में."

"मगर बहू तू तो कहती थी कि तेरे औफिस में ज्यादातर महिलाएं हैं. अगर पुरुष हैं भी तो वे अधिक उम्र के हैं, जबकि यह लड़का तो तुझ से भी छोटा लग रहा था."

"मम्मीजी हम समान उम्र के ही हैं. अविनाश मुझ से केवल 4 महीने छोटा है. ऐक्चुअली हमारे औफिस में अविनाश का ट्रांसफर हाल ही में हुआ है. पहले उस की पोस्टिंग हैड औफिस मुंबई में थी. सो इसे प्रैक्टिकल नौलेज काफी ज्यादा है. कभी भी कुछ मदद की जरूरत होती है तो तुरंत आगे आ जाता है. तभी यह औफिस में बहुत जल्दी सब का दोस्त बन गया है. अच्छा मम्मीजी आप बताइए आज खाने में क्या बनाऊं?"

"जो दिल करे बना ले बहू, पर देख लड़कों से जरूरत से ज्यादा मेलजोल बढ़ाना सही नहीं होता... तेरे भले के लिए ही कह रही हूं बहू."

"अरे मम्मीजी आप निश्चिंत रहिए. अविनाश बहुत अच्छा लड़का है," कह कर हंसती हुई सुदीपा अंदर चली गई, मगर सास का चेहरा बना रहा.

रात में जब सुदीपा का पति अनुराग घर लौटा तो खाने के बाद सास ने अनुराग को कमरे में बुलाया और धीमी आवाज में उसे अविनाश के बारे में सबकुछ बता दिया.

अनुराग ने मां को समझाने की कोशिश की, "मां आज के समय में महिलाओं और पुरुषों की दोस्ती आम बात है. वैसे भी आप जानती ही हो सुदीपा कितनी समझदार है. आप टैंशन क्यों लेती हो मां?"

"बेटा मेरी बूढ़ी हड्डियों ने इतनी दुनिया देखी है जितनी तू सोच भी नहीं सकता. स्त्रीपुरुष की दोस्ती यानी घी और आग की दोस्ती. आग पकड़ते समय नहीं लगता बेटे. मेरा फर्ज था तुझे समझाना सो समझा दिया."

"डौंट वरी मां ऐसा कुछ नहीं होगा. अच्छा मैं चलता हूं सोने," अविनाश मां के पास से तो उठ कर चला आया, मगर कहीं न कहीं उन की बातें देर तक उस के जेहन में घूमती रहीं. वह सुदीपा से बहुत प्यार करता था और उस पर पूरा यकीन भी था. मगर आज जिस तरह मां शक जाहिर कर रही थीं उस बात को वह पूरी तरह इग्नोर भी नहीं कर पा रहा था.

रात में जब घर के सारे काम निबटा कर सुदीपा कमरे में आई तो अविनाश ने उसे छेड़ने के अंदाज में कहा, "मां कह रही थीं आजकल आप की किसी लड़के से दोस्ती हो गई है और वह आप के घर भी आता है."

पति के भाव समझते हुए सुदीपा ने भी उसी लहजे में जवाब दिया, "जी हां आप ने सही सुना है. वैसे मां तो यह भी कह रही होंगी कि कहीं मुझे उस से प्यार न हो जाए और मैं आप को चीट न करने लगूं."

"हां मां की सोच तो कुछ ऐसी ही है, मगर मेरी नहीं. औफिस में मुझे भी महिला सहकर्मियों से बातें करनी होती हैं पर इस का मतलब यह तो नहीं कि मैं कुछ और सोचने लगूं. मैं तो मजाक कर रहा था."

"आई नो ऐंड आई लव यू," प्यार से सुदीपा ने कहा.

"ओहो चलो इसी बहाने ये लफ्ज इतने दिनों बाद सुनने को तो मिल गए," अविनाश ने उसे बांहों में भरते हुए कहा.

सुदीपा खिलखिला कर हंस पड़ी. दोनों देर तक प्यारभरी बातें करते रहे.

वक्त इसी तरह गुजरने लगा. अविनाश अकसर सुदीपा के घर आ जाता. कभीकभी दोनों बाहर भी निकल जाते. अनुराग को कोई एतराज नहीं था, इसलिए सुदीपा भी इस दोस्ती को ऐंजौय कर रही थी. साथ ही औफिस के काम भी आसानी से निबट जाते.

सुदीपा औफिस के साथ घर भी बहुत अच्छी तरह से संभालती थी. अनुराग को इस मामले में भी पत्नी से कोई शिकायत नहीं थी.

मां अकसर बेटे को टोकतीं, "यह सही नहीं है अनुराग. तुझे फिर कह रही हूं, पत्नी को किसी और के साथ इतना घुलनमलने देना उचित नहीं."

"मां ऐक्चुअली सुदीपा औफिस के कामों में ही अविनाश की हैल्प लेती है. दोनों एक ही फील्ड में काम कर रहे हैं और एकदूसरे को अच्छे से समझते हैं. इसलिए स्वाभाविक है कि काम के साथसाथ थोड़ा समय संग बिता लेते हैं. इस में कुछ कहना मुझे ठीक नहीं लगता मां और फिर तुम्हारी बहू इतना कमा भी तो रही है. याद करो मां जब सुदीपा घर पर रहती थी तो कई दफा घर चलाने के लिए हमारे हाथ तंग हो जाते थे. आखिर बच्चों को अच्छी शिक्षा दी जा सके इस के लिए सुदीपा का काम करना भी तो जरूरी है न फिर जब वह घर संभालने के बाद काम करने बाहर जा रही है तो हर बात पर टोकाटाकी भी तो अच्छी नहीं लगती न."

"बेटे मैं तेरी बात समझ रही हूं पर तू मेरी बात नहीं समझता. देख थोड़ा नियंत्रण भी जरूरी है बेटे वरना कहीं तुझे बाद में पछताना न पड़े," मां ने मुंह बनाते हुए कहा.

"ठीक है मां मैं बात करूंगा," कह कर अनुराग चुप हो गया.

एक ही बात बारबार कही जाए तो वह कहीं न कहीं दिमाग पर असर डालती है. ऐसा ही कुछ अनुराग के साथ भी होने लगा था. जब काम के बहाने सुदीपा और अविनाश शहर से बाहर जाते तो अनुराग का दिल बेचैन हो उठता. उसे कई दफा लगता कि सुदीपा को अविनाश के साथ बाहर जाने से रोक ले या डांट लगा दे. मगर वह ऐसा कर नहीं पाता. आखिर उस की गृहस्थी की गाड़ी यदि सरपट दौड़ रही है तो उस के पीछे कहीं न कहीं सुदीपा की मेहनत ही तो थी.

इधर बेटे पर अपनी बातों का असर पड़ता न देख अनुराग के मांबाप ने अपने पोते और पोती यानी बच्चों को उकसाना शुरू का दिया. एक दिन दोनों बच्चों को बैठा कर वे समझाने लगे, "देखो बेटे आप की मम्मा की अविनाश अंकल से दोस्ती ज्यादा ही बढ़ रही है. क्या आप दोनों को नहीं लगता कि मम्मा आप को या पापा को अपना पूरा समय देने के बजाय अविनाश अंकल के साथ घूमने चली जाती है?"

"दादीजी मम्मा घूमने नहीं बल्कि औफिस के काम से ही अविनाश अंकल के साथ जाती हैं," विराज ने विरोध किया.

" भैया को छोड़ो दादीजी पर मुझे भी ऐसा लगता है जैसे मम्मा हमें सच में इग्नोर करने लगी हैं. जब देखो ये अंकल हमारे घर आ जाते हैं या मम्मा को ले जाते हैं. यह सही नहीं."

"हां बेटे मैं इसीलिए कह रही हूं कि थोड़ा ध्यान दो. मम्मा को कहो कि अपने दोस्त के साथ नहीं बल्कि तुम लोगों के साथ समय बिताया करे."

उस दिन संडे था. बच्चों के कहने पर सुदीपा और अनुराग उन्हें ले कर वाटर पार्क जाने वाले थे.

दोपहर की नींद ले कर जैसे ही दोनों बच्चे तैयार होने लगे तो मां को न देख कर दादी के पास पहुंचे, "दादीजी मम्मा कहां हैं... दिख नहीं रहीं?"

"तुम्हारी मम्मा गई अपने फ्रैंड के साथ."

"मतलब अविनाश अंकल के साथ?"

"हां."

"लेकिन उन्हें तो हमारे साथ जाना था. क्या हम से ज्यादा बौयफ्रैंड इंपौर्टेंट हो गया?" कह कर स्वरा ने मुंह फुला लिया. विराज भी उदास हो गया.

लोहा गरम देख दादी मां ने हथौड़ा मारने की गरज से कहा, "यही तो मैं कहती आ रही हूं इतने समय से कि सुदीपा के लिए अपने बच्चों से ज्यादा महत्त्वपूर्ण वह पराया आदमी हो गया है. तुम्हारे बाप को तो कुछ समझ ही नहीं आता."

"मां प्लीज ऐसा कुछ नहीं है. कोई जरूरी काम आ गया होगा," अनुराग ने सुदीपा के बचाव में कहा.

"पर पापा हमारा दिल रखने से जरूरी और कौन सा काम हो गया भला?" कह कर विराज गुस्से में उठा और अपने कमरे में चला गया. उस ने अंदर से दरवाजा बंद कर लिया.

स्वरा भी चिढ़ कर बोली, "लगता है मम्मा को हम से ज्यादा प्यार उस अविनाश अंकल से हो गया है," और फिर वह भी पैर पटकती अपने कमरे में चली गई.

शाम को जब सुदीपा लौटी तो घर में सब का मूड औफ था. सुदीपा ने बच्चों को समझाने की कोशिश करते हुए कहा, "तुम्हारे अविनाश अंकल के पैर में गहरी चोट लग गई थी. तभी मैं उन्हें ले कर अस्पताल गई."

"मम्मा आज हम कोई बहाना नहीं सुनने वाले. आप ने अपना वादा तोड़ा है और वह भी अविनाश अंकल की खातिर. हमें कोई बात नहीं करनी," कह कर दोनों वहां से उठ कर चले गए.

स्वरा और विराज मां की अविनाश से इन

नजदीकियों को पसंद नहीं कर रहे थे. वे अपनी ही मां से कटेकटे से रहने लगे. गरमी की छुट्टियों के बाद बच्चों के स्कूल खुल गए और विराज अपने होस्टल चला गया.

इधर सुदीपा के साससुर ने इस दोस्ती का जिक्र उस के मांबाप से भी कर दिया. सुदीपा के मांबाप भी इस दोस्ती के खिलाफ थे. मां ने सुदीपा को समझाया तो पिता ने भी अनुराग को सलाह दी कि उसे इस मामले में सुदीपा पर थोड़ी सख्ती करनी चाहिए और अविनाश के साथ बाहर जाने की इजाजत कतई नहीं देनी चाहिए.

इस बीच स्वरा की दोस्ती सोसाइटी के एक लड़के सुजय से हो गई. वह स्वरा से 2-4 साल बड़ा था यानी विराज की उम्र का था. वह जूडोकराटे में चैंपियन और फिटनैस फ्रीक लड़का था. स्वरा उस की बाइक रेसिंग से भी बहुत प्रभावित थी. वे दोनों एक ही स्कूल में थे. दोनों साथ स्कूल आनेजाने लगे. सुजय दूसरे लड़कों की तरह नहीं था. वह स्वरा को अच्छी बातें बताता. उसे सैल्फ डिफैंस की ट्रेनिंग देता और स्कूटी चलाना भी सिखाता. सुजय का साथ स्वरा को बहुत पसंद आता.

एक दिन स्वरा सुजय को अपने साथ घर ले आई. सुदीपा ने उस की अच्छे से आवभगत की. सब को सुजय अच्छा लड़का लगा इसलिए किसी ने स्वरा से कोई पूछताछ नहीं की. अब तो सुजय अकसर ही घर आने लगा. वह स्वरा की मैथ्स की प्रौब्लम भी सौल्व कर देता और जूडोकराटे भी सिखाता रहता.

एक दिन स्वरा ने सुदीपा से कहा, "मम्मा आप को पता है सुजय डांस भी जानता है. वह कह रहा था कि मुझे डांस सिखा देगा."

"यह तो बहुत अच्छा है. तुम दोनों बाहर लौन में या फिर अपने कमरे में डांस की प्रैक्टिस कर सकते हो."

"मम्मा आप को या घर में किसी को एतराज तो नहीं होगा?" स्वरा ने पूछा.

"अरे नहीं बेटा. सुजय अच्छा लड़का है. वह तुम्हें अच्छी बातें सिखाता है. तुम दोनों क्वालिटी टाइम स्पैंड करते हो. फिर हमें ऐतराज क्यों होगा? बस बेटा यह ध्यान रखना सुजय और तुम फालतू बातों में समय मत लगाना. काम की बातें सीखो, खेलोकूदो, उस में क्या बुराई है?"

PRABHAT2021

"ओके थैंक यू मम्मा," कह कर स्वरा खुशीखुशी चली गई.

अब सुजय हर संडे स्वरा के घर आ जाता और दोनों डांस प्रैक्टिस करते. समय इसी तरह बीतता रहा. एक दिन सुदीपा और अनुराग किसी काम से बाहर गए हुए थे.

घर में स्वरा दादीदादा के साथ अकेली थी. किसी काम से सुजय घर आया तो स्वरा उस से मैथ्स की प्रौब्लम सौल्व कराने लगी. इसी बीच अचानक स्वरा को दादी के कराहने और बाथरूम में गिरने की आवाज सुनाई दी.

स्वरा और सुजय दौड़ कर बाथरूम पहुंचे तो देखा दादी फर्श पर बेहोश पड़ी हैं. स्वरा के दादा ऊंचा सुनते थे. उन के पैरों में भी तकलीफ रहती थी. वे अपने कमरे में सोए थे. स्वरा घबरा कर रोने लगी तब सुजय ने उसे चुप कराया और जल्दी से ऐंबुलैंस वाले को फोन किया. स्वरा ने अपने मम्मीडैडी को भी हर बात बता दी. इस बीच सुजय जल्दी से दादी को ले कर पास के अस्पताल भागा. उस ने पहले ही अपने घर से रुपए मंगा लिए थे. अस्पताल पहुंच कर उस ने बहुत समझदारी के साथ दादी को एडमिट करा दिया और प्राथमिक इलाज शुरू कराया. उन को हार्ट अटैक आया था. अब तक स्वरा के मांबाप भी हौस्पिटल पहुंच गए थे.

डाक्टर ने सुदीपा और अनुराग से सुजय की तारीफ करते हुए कहा, "इस लड़के ने जिस फुरती और समझदारी से आप की मां को हौस्पिटल पहुंचाया वह काबिलेतारीफ है. अगर ज्यादा देर हो जाती तो समस्या बढ़ सकती थी यहां तक कि जान को भी खतरा हो सकता था."

सुदीपा ने बढ़ कर सुजय को गले से लगा लिया. अनुराग और उस के पिता ने भी नम आंखों से सुजय का धन्यवाद कहा. सब समझ रहे थे कि बाहर का एक लड़का आज उन के परिवार के लिए कितना बड़ा काम कर गया.

हालात सुधरने पर स्वरा की दादी को अस्पताल से छुट्टी दे दी गई.

घर लौटने पर दादी ने सुजय का हाथ पकड़ कर गदगद स्वर में कहा, "आज मुझे पता चला कि दोस्ती का रिश्ता इतना खूबसूरत होता है. तुम ने मेरी जान बचा कर इस बात का एहसास दिला दिया बेटे कि दोस्ती का मतलब क्या है."

"यह तो मेरा फर्ज था दादीजी," सुजय ने हंस कर कहा.

तब दादी ने सुदीपा की तरफ देख कर ग्लानि भरे स्वर में कहा, "मुझे माफ कर दे बहू. दोस्ती तो दोस्ती होती है, बच्चों की हो या बड़ों की. तेरी और अविनाश की दोस्ती पर शक कर के हम ने बहुत बड़ी भूल कर दी. आज मैं समझ सकती हूं कि तुम दोनों की दोस्ती कितनी प्यारी होगी. आज तक मैं समझ ही नहीं पाई थी."

सुदीपा बढ़ कर सास के गले लगती हुई बोली, "मम्मीजी आप बड़ी हैं. आप को मुझ से माफी मांगने की कोई जरूरत नहीं. आप अविनाश को जानती नहीं थीं, इसलिए आप के मन में सवाल उठ रहे थे. यह बहुत स्वाभाविक था. पर मैं उसे पहचानती हूं, इसलिए बिना कुछ छिपाए उस रिश्ते को आप के सामने ले कर आई थी."

तभी दरवाजे पर दस्तक हुई. सुदीपा ने दरवाजा खोला तो सामने हाथों में फल और गुलदस्ता लिए अविनाश खड़ा था. घबराए हुए स्वर में उस ने पूछा, "मैं ने सुना है कि अम्मांजी की तबीयत खराब हो गई है. अब कैसी हैं वे?"

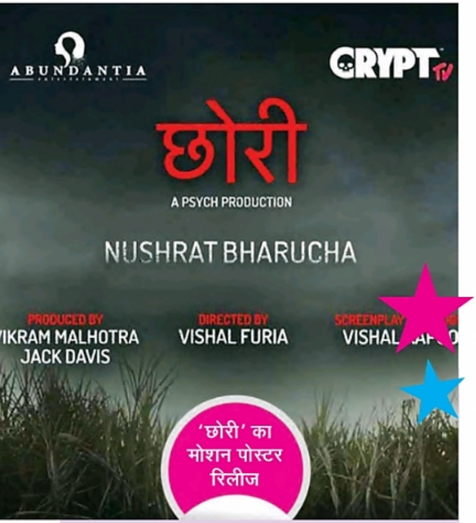
"बस तुम्हें ही याद कर रही थीं," हंसते हुए सुदीपा ने कहा और हाथ पकड़ कर उसे अंदर ले आई. ●

खास बंदी को मिली खास जगह

'आरमैक्स स्टार्स इंडिया लव्स' की सूची में मशहूर अभिनेत्री कियारा आडवाणी ने चौथा स्थान हासिल किया है. इस में उन्हें भारत की सब से लोकप्रिय और पसंदीदा अभिनेत्रियों में से एक माना है. इस लिस्ट में उन के साथ आलिया भट्ट, दीपिका पादुकोण, कैटरीना कैफ के नाम भी शामिल हैं. फिल्म 'कबीर सिंह' से कियारा ने काफी प्रशंसा बटोरी, जिस के बाद उन्हें कई बड़ी फिल्मों में काम करने का औफर मिला.

करीना ने मांगे 12 करोड़

वैसे तो करीना की फैन फौलोइंग काफी ज्यादा है, लेकिन जैसे ही उन्होंने 12 करोड़ रुपए की मांग की तो सोशल मीडिया पर उन के आलोचकों की लाइन ही लग गई. असल में बात तब बढ़ी जब उन्होंने एक पौराणिक फिल्म 'देवी सीता' में काम करने के लिए मोटी रकम की मांग कर डाली. उन्होंने कहा कि वे जो चाहती हैं वही उन्होंने कहा, जिसे बेवजह का तूल दिया जा रहा है. अब खबर है कि यह रोल कंगना की झोली में चला गया है.


ABUNDANTIA
CRYPT TV
छोरी
A PSYCH PRODUCTION
NUSHRAT BHARUCHA
PRODUCED BY
IKRAM MALHOTRA
JACK DAVIS
DIRECTED BY
VISHAL FURIA
SCREENPLAY
VISHAL

'छोरी' का मोशन पोस्टर रिलीज

हौरर फिल्में देखने वालों के लिए गुड न्यूज है. अमेजन प्राइम ने अपनी आने वाली हौरर फिल्म 'छोरी' का मोशन पोस्टर रिलीज किया. पोस्टर की एक झलक ही दर्शकों में रोमांच पैदा कर रही है. इस फिल्म को विशाल फुरिया ने निर्देशित किया है तथा फिल्म के प्रोड्यूसर भूषण कुमार, कृष्णन कुमार, विक्रम मल्होत्रा आदि हैं. यह फिल्म भले ही नवंबर में रिलीज होगी, लेकिन इस का पोस्टर ही इतना ऐक्साइटेड है कि दर्शकों का अभी से ऐक्साइटेड होना बनता ही है.

अश्लील वैब सीरीज

अश्लील वैब सीरीज का नाम सुनते ही मजा आ जाता है, लेकिन जनाब की बात ही कुछ और है. उन्हें एक अश्लील वैब सीरीज में काम करने का मौका मिला और उन्होंने ठुकरा दिया. जी हां, हम यहां बात कर रहे हैं मुकेश खन्ना की, जिन्हें ओटीटी प्लेटफौर्म पर एक अश्लील वैब सीरीज में काम करने का औफर आया तो रोल सुनते ही उसे ठुकरा दिया. अरे जनाब जब ऐसी फिल्मों से दूरी बनानी ही है तो क्या किरदार निभाना है, यह पूछना भी जरूरी नहीं. वैसे उन्होंने इस बात का जिक्र अपने शो 'मुकेश खन्ना शो' के दौरान किया, जिस में ऐक्टर करणवीर वोहरा भी शामिल हुए.

अजय देवगन का मेगा प्रोजेक्ट

अजय देवगन बेहतरीन ऐक्टर हैं, जिस के चलते वे अपने फैंस के बीच हमेशा चर्चित रहते हैं. इन दिनों वे काफी व्यस्त नजर आ रहे हैं क्योंकि मेगा प्रौजेक्ट की बात जो है. जी हां, वे 400 करोड़ के भारीभरकम बजट वाली फिल्म की तैयारी में जुटे हुए हैं. इसे वे अपना ड्रीम प्रोडक्ट बता रहे हैं. उन के मन में यह विषय लंबे समय से था, जिसे अब एक पूर्व पटकथा के रूप में विकसित करने का काम किया जा रहा है. यह पूरी तरह से इमोशनल और वीएफएस यानी विजुअल इफैक्ट से भरपूर फिल्म होगी.

ब्यूटी क्वीन की लाल साड़ी

हरियाणवी सैलिब्रिटी सोनाली फोगाट को कौन नहीं जानता या यों कह लो कि उन के डांस के सोशल मीडिया पर खूब चर्चे हैं. ये आए दिन अपने डांस के वीडियो सोशल मीडिया पर लोड करती रहती हैं, जिन्हें खूब प्यार मिलता है. लेकिन इस बार तो उन के वीडियो ने कमाल ही कर दिया. जब उन्होंने लाल रंग की सैक्सी साड़ी पहन कर 'आखिर तुम्हें आना ही पड़ेगा...' सौंग पर ऐसा डांस किया कि उन के फैंस समझ ही नहीं पाए कि सोनाली का डांस देखें या साड़ी. फैंस की नजर उन पर से हट ही नहीं रही थी. तभी तो किसी ने ब्यूटी क्वीन सोनाली कहा, तो किसी ने आप का जवाब नहीं जैसे कमैंट्स लिख कर पिक के प्रति अपनी खुशी का इजहार किया.

रिहाना ने मचाया तूफान

बौलीवुड सिंगर रिहाना ने सोशल मीडिया पर तूफान मचाया हुआ है. असल में बात यह है कि उन्होंने अपने ब्रैंड फेंटी के नए कलैक्शन को लौंच किया, जिस में उन्होंने खुद पर्पल बिकिनी पहन कर फोटोशूट करवाया. इस फोटोशूट में वे इतनी सैक्सी लग रही हैं कि उन्हें सच में बाइट करने को मन कर रहा है. अरे भई असल में उन की सैक्सी ब्रा की लेस में लिखा है बाइट. अब रिहाना के ऐसे फोटो का भला कौन कायल नहीं होगा.

मल्लिका ने चुराई ज्वैलरी

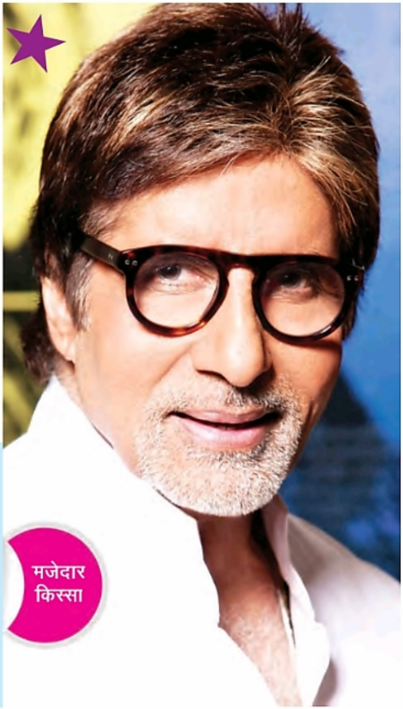
अभी तक आप मल्लिका को मूवीज में बोल्ड सीन्स के लिए जानते होंगे, लेकिन क्या आप जानते हैं कि अभिनेत्री मल्लिका शेरावत ने फिल्मी दुनिया में कैरियर बनाने के लिए न सिर्फ अपना घर छोड़ा बल्कि मुंबई में सरवाइव करने के लिए घर से ज्वैलरी भी चोरी कर के बेची. इस बात का खुलासा उन्होंने एक वैबसाइट को दिए इंटरव्यू के दौरान किया. इस खुलासे को सुन कर मल्लिका की तारीफ करें, शाबाशी दें या बोलें कि आप सिर्फ फिल्मों में ही नहीं बल्कि असल जिंदगी में भी काफी बोल्ड हैं.

सारा का हौट फोटो हुआ वायरल

बहुत कम समय में फिल्मों में अपनी बेहतरीन ऐक्टिंग व अदाओं से दर्शकों के दिल में अपनी जगह बनाते हुए बौलीवुड की जान बन गई हैं सारा अली खान. फिल्म 'केदारनाथ' में तो उन की ऐक्टिंग व अदाओं का जवाब ही नहीं था. उन के सोशल मीडिया पर करोड़ों फैंस बन गए हैं और उन की हर पोस्ट का बेसब्री से इंतजार करते हैं. हाल ही में उन के फैंस तब हैरान रह गए जब उन्होंने औरेंज व पिंक बिकिनी पहन पेड़ पर लेट कर पोज देते हुए फोटो खिचवाया और फोटो का कैप्शन 'आप जो टहनियों में ढूंढ़ रहे हो, क्या पता वह जड़ों में हो' के साथ अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर शेयर किया. इसे देख कर उन के फैंस बस देखते ही रह गए. आखिर कुछ तो बात है सारा अली खान में.

फिल्म के लिए मुंडवाया सिर

अगर बात करें बौलीवुड अभिनेत्रियों की तो उन का जवाब नहीं. वे फिल्मों में अपना बैस्ट देने के लिए कुछ भी करने को तैयार रहती हैं. कैसी भी चुनौती आए वे उसे स्वीकार कर आगे बढ़ने में विश्वास रखती हैं. कुछ अभिनेत्रियां तो फिल्मों की खातिर गंजी तक हो गईं. फिर चाहे बात हो शबाना आजमी, तन्वी आजमी, अंतरा माली, प्रियंका चोपड़ा, शिल्पा शेट्टी या फिर अनुष्का शर्मा की. भई मानना पड़ेगा इन के हौसले को. ●



मजेदार किस्सा

महानायक अमिताभ बच्चन ने पहले ही अपने अभिनय से दुनिया को मुट्ठी में कर रखा है और अब 'केबीसी 13' से इस कदर छाए हुए हैं कि उन का जवाब नहीं. इस दौरान लोगों की हंसी का ठिकाना तब न रहा जब ऐपिसोड के दौरान फिल्म 'सात हिंदुस्तानी' से जुड़ा प्रश्न आया तो वे खुद को रोक न पाए और बोले कि जब इस फिल्म के लिए डाइरैक्टर ने उन का औडिशन लिया तो उन का नाम पूछा और उन का सरनेम जान कर चौंक गए. फिर तुरंत ही पिता का नाम पूछ डाला. जब पता चला कि वे मशहूर कवि हरिवंश राय बच्चन के बेटे हैं, तो इस शक में कि फिल्मों में अमिताभ बच्चन काम करने के लिए घर से भागे हैं तो तुरंत हरिवंश राय बच्चन साहब को फोन कर दिया. जब कन्फर्म हुआ कि बता कर आए हैं, घर से भागे नहीं हैं, तब जा कर उन्हें फिल्म 'सात हिंदुस्तानी' के लिए कास्ट किया गया. यह मेरे फिल्मी कैरियर से जुड़ा बहुत ही मजेदार किस्सा था, जिसे मैं कभी नहीं भुला पाऊंगा.

ZEE LABORATORIES
MYFAIR Cream
MYFAIR Cream

करोड़ो लोगो का आज़माया

झुर्रियां
काले घेरे
छाईया

MYFAIR
रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

Multivitamin, Multiminerals & Antioxidant Soft Gelatin Capsules
MultipreX
Advanced Formula for Strong Immunity
ZEE
ZEE DRUGS

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

MultipreX™

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

Advanced Formula For
Strong Immunity

रोजाना सेवन करे
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए

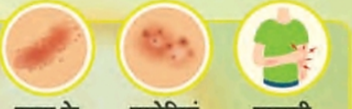
(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2021-23 WPP U(C) 143/2021-23
P.O. SRT Nagar, ND-55 Posting Dt. 20 to 26. Published on 15/09/2021. Pgs. 84

Piramal

TETMOSOL®

नया

टेटमोसॉल डस्टिंग पाउडर रोज़ लगाना,
मतलब त्वचा के संक्रमण^ को दूर भगाना.



त्वचा के संक्रमण
घमोरियां
खुजली

से राहत दे

TETMOSOL® DUSTING POWDER
Skin Infection Expert*
ANTI-FUNGAL
Fights Skin Infections
TRIPLE SKIN BENEFITS
Controls Itching
Fights Prickly Heat
100 g
Piramal

नज़दीकी मेडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध।

☎ 1800 22 9898 ✉ consumercare@piramal.com

^टेटमोसॉल डस्टिंग पाउडर का उपयोग फंगल इन्फेक्शन के लिए किया जाता है। यदि संक्रमण तथा खुजली जारी है तो डॉक्टर की सलाह ले। इन्फेक्शन की संभावना बनी रहने तक डस्टिंग पाउडर लगाएं। परिणाम व्यक्तियों के बीच भिन्न हो सकते हैं। आवेदन और अन्य निर्देशों के लिए पैक देखें।

CMAC - TP/20210301-03